أسس الاعداد المهاري والخططي

في

كــــرة القــدم

(ناشئين - كبار)

دكتور
محمـد كشك

دكتور
أمر الله البساطي

٢٠٠٠ م / ١٤٢٠ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون"

صدق الله العظيم

الإهداء

الي كل العاملين والدارسين في مجال تدريب الناشئين

والمستويات العالية في كرة القدم

مقدمة

تحظى كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلى والعالمى،ولذافقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العطية نحو تطور المستوى الفنى لهذه اللعبة، ونحن نرى أرتفاع مستوى الفرق يوماً بعد يوم واصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان.

ولكى نحقق هذا المستوى أو نلحق به و نسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسبوفقاً لما تطلبه المباريات العالمية. وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذى يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصر وسرعة إتخاذالقرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراه.

ومحتوى هذا الكتاب يقدم لكل من يعمل فى مجال تعليم وتدريب كرة القدم وباحث دليلاً ومنهاجاً علمياً شاملاً لمحتوى متكامل من الإعداد المهارى والخططى للمراحل السنية المختلفة من المبتدأ وحتى مستوى الدرجة الأولى.وقد راعى المؤلفان وضع هذا المحتوى فى شكل متسلسل بسيط يسهل تطبيقهفى المجال العلمى ، قد تضمن هذا المحتوى خمسة فصول الأول منها يتعرض للجوانب الفنية والخطوات التعليمية والنماذج التدريبية للمهارات المختلفة، والفصل الثانى يتعرض للمهارات المركبة (المندمجة) وتحنيفها والتدريبات الخاصةبها ويتناول الفصل الثالث بمفهوم الإعداد المهارى بينما يتناول الفصل الرابع أسس ومفاهيم التعليم والتدريب المهارى للمراحل السنية المختلفة والتدريبات الخاصة بها ويتعرض الفصل الخامس والأخير لمفاهيم وأسس الإعداد الخططى من المراحل السنية الأولى وحتى فرق الدرجة الأولى مع نماذج متنوعة من التريبات التى تحقق هذا الإعداد وتتناسب مع مرحلة عمرية.

وندعو الله عز وجل أن نكون قد وفقنا فى وضع المحتوى المناسب ليكون دعماً وعوناً يساعدالعاملين فى مجال كرة القدم لرفع مستوى الإعداد المهارى والخططىلمختلف الأعمار السنية أملاً فى النهوض بمستوى كرة القدم فى مصر والله الموفق.

المؤلفان

د/ أمر الله البساطى

د/ محمد كشك

الفصل الأول

مهارات كرة القدم

الأداء الفني لمهارات كرة القدم

المهارات المنفردة



مهارات كرة القدم
Soccer Skill Technique

الأداء الفني لمهارات كرة القدم

- تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم بإحتوائها علي مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين علي اللاعب اتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق علي منافسه ومن هنا فان التدريب علي تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج اعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم، ولذ راعي المؤلفان عرض تقسيم مختصر وواضح للمهارات بالكرة فقط

(١) مهارات وحيدة - منفردة -

(٢) مهارات مركبة - مندمجة -

- والمهارات الوحيدة هي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في انجاز الواجب الرئيس للمهارة ، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطره علي الكرة (امتصاص ـ كتم ـ إستلام) الزحلقة الجانبية ـ أو بالمواجه، رمية التماس ـ التمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء .
- أما المهارات المركبة فهي تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفرده تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته ، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من ٧٠ ٪ من الأداء المهاري للاعب الكرة خلال المباريات وجميعها اذا أؤديت بنجاح تنتهي اما بالتمرير أو التصويب، ولذلك يجب النظر اليها بعين الاعتبار أثناء عملية الاعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين الناشئين والكبار ، ويجب التركيز علي تدريبها بشكل خاص من قبل مدربي الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطه لاسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب .

المهارات المنفردة .

❑ جميع مهارات كرة القدم باستثناء التمريرالمباشر والتصويب المباشر وضرب الكرة بالراس ورمية التماس تؤدي بصورة مندمجة مع مهارات سابقة أو لاحقه لها أو بعض أشكال الجري المختلفة ، ولا يعني عرضها لا حقاً بشكل منفرد الا للتوضيح وسهولة الفهم لجوانب الأداء الفنية والخطوات التعليمية لكل مهارة في المراحل المبكرة، ونؤكد مرة أخري علي ضرورة التعليم والتدريب علي المهارات الخاصة بكرة القدم في أشكال مركبة تحقق واقعية الأداء الفعلي للاعب خلال المباراة

ويمثل العرض التالي تقسيماً مقترحاً لمهارات كرة القدم شكل (١)



شكل (١)

١ ـ ضربات الكرة . Hitting the Ball

يعتبر ضرب الكرة أكثر المهارات الخاصة استخداماً خلال المبارة واهمها علي الاطلاق ، واتقانها أمراً بالغ الأهمية لاعداد وتميز لاعب الكرة في جميع مراحل التدريب (ناشئين ـ لاعبي المستوي العالي) ، وهي تحتل الأهمية النسبية الأولي بين مهارات كرة القدم نظراً لاستخدام القدمين والرأس في أداء الضرب بغرض التمرير والتصويب لأي مسافة في أي اتجاه بهدف الوصول الي مرمي الخصم أو التصويب المباشر علي المرمي ، وهي بذلك تمثل نهاية ضرورية وحتمية لجميع المهارات الأخري المؤداه خلال مواقف اللعب ، ولذا يجب النظر إليها بأعتبارها نهاية لأي أداء مهاري في كرة القدم وليست مهارة منفردة (لها بداية ونهاية محددة)

هذا ويتحدد مستوي أداء لاعب الكرة بشكل جيد خلال المباراة في قدرته علي أداء التمرير أو التصويب بالقدم أو بالرأس خلال مواقف المباراة وطبقاً للغرض المراد تحقيقه ويمكن تقسيم أنواع الضربات المختلفة تبعاً لأهميتها إلى : -

(أ) ضربات الكرة بالقدم وتنقسم إلى :-

- ضرب الكره بباطن القدم
- ضرب الكره بوجه القدم الداخلى
- ضرب الكره بوجه القدم الخارجى
- ضرب الكره بوجه القدم الأمامى

(ب) ضرب الكره بالرأس وتنقسم إلى :-

- ضرب الكره بالرأس من الثبات
- ضرب الكره بالرأس من الأقتراب (من الحركة)

وسوف نلقى الضوء فى عرضنا لهذا الجزء على المراحل الفنية للأداء والخطوات التعليمية لكل مهارة ، والتركيز على أهم الجوانب الفنية والتى بموجبها يتحقق الأداء المتميز للاعب ويستقر أداءه المهارى حتى مع زيادة المعوقات ودرجة الصعوبة له .

وما يجب قوله والتأكيد عليه (أرشادات واجبة التنفيذ) لكل مدرب هو :-

- ❑ إطلاق حرية الأداء للاعب وترك الفرصه لديه للتجريب غير المقيد

وتصحيح أخطاءه ذاتياً . ويلى ذلك :

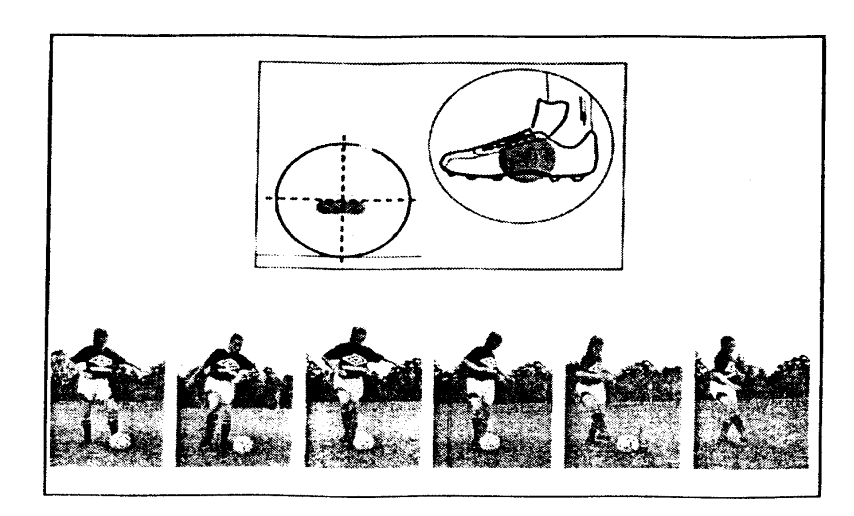
- ❑ توجيه اللاعب وتصحيح أدائه والتركيز على الجوانب الصحيحة للأداء (مفاتيح المهارة) .
- ❑ زيادة رغبه اللاعب ودافعيته للعب والأداء الإيجابى وأستغلال خبرات النجاح فى زيادة دافعيته وتحفيزه .
- ❑ بعد فترة مناسبة من التكرار والممارسة يجب على المدرب مراعاة تعليم وتدريب اللاعبين على : -
  - ◆ دقه التمرير أو التصويب (غرض الركل) ويتوقف ذلك على حسن أختيار اللاعب للجزء الضارب والمكان المراد تمريرأو تصويب الكره إليه .
  - ◆ فاعلية التمرير أو التصويب ويكون ذلك بأختيار أفضل زميل فى أكثر الأماكن تأثيراً على مرمى الخصم (اللعب الجماعى الهادف) مع التوجية دائماً للاعب على أختيار أنسب الحلول ملائمة للموقف .
  - ◆ إختيار التوقيت المناسب لضرب الكرة وزيادة قدرة اللاعب على قراءة الموقف (حركة الزميل - حركة الخصم - أتساع وضيق المكان) من خلال التوجيه المستمر بالصوت وكشف الملعب بزياده مجال الرؤيه له vision.
  - ◆ التمرير أو التصويب المفاجىء (إخفاء نية الركل) من اللاعب وذلك بالتدريب على إخفاء نيه اللاعب (تقصير المرحلة التمهيدية أو أخفائها) فى الركل لمكان محدد.
  - ◆ اخفاء نية اللاعب في في التمرير أو التصويب (المفاجئة) في الركل لمكان محدد وذلك بالتدريب علي تقصير زمن المرحلة التمهيدية أو اخفائها بعمل خداع .

١ - ضرب الكرة بباطن القدم :

تستخدم ضربات الكرة بباطن القدم بغرض أداء التمريرات البينية لمسافات قصيرة ومتوسطة وأرضية أو عالية ، ويتميز هذا النوع من الركل بالدقة نظراً لطول المنطقة الضاربة للكرة (باطن القدم) وتقعرها ، ولهذا فهو يستخدم فى كثير من التصويبات التى تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة فى ضربات الجزاء، وخلال اللعب لمسافات قريبة .

طريقة الأداء :

- يتقدم (يقترب) اللاعب فى أتجاه مستقيم مع الكرة والهدف المراد- التمرير أو التصويب إليه .
- **رجل (قدم) الأرتكاز** بتوضع جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حسب راحة اللاعب بحيث يشير أتجاه القدم للأمام وللجهة المراد توجيه الكرة إليها ، مع ثنيها قليلاً من مفصل الركبه نتيجة إنتقال مركز ثقل الجسم للأمام ولامتصاص حركة الجسم .
- **ا لرجل الضاربة** يتم مرجحتها من مفصل الفخذ للخلف (عكس حركة الضرب) مع أنثناء خفيف فى مفصل الركبه ثم المرجحة السريعة الأمامية للرجل مع دوران الركبة للخارج بحيث يواجه باطن القدم الكرة لحظة ضربها (صدمها) ، والمتابعة للكرة للحصول على تمريرة قوية ودقيقة ، وتحتفظ الذراعان بوضعهما الجانبى الجر لحفظ توازن الجسم . **شكل (٢)** .



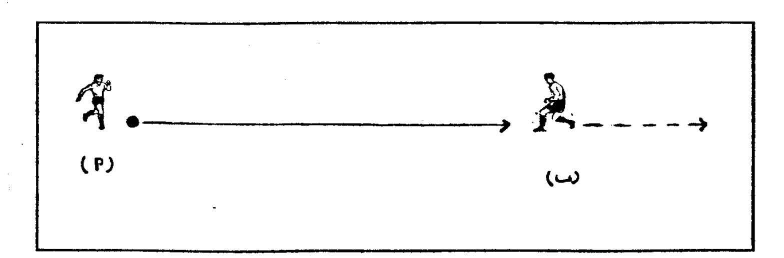
شكل (٢)

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بباطن القدم .

- يتعين على المدرب تقديم نموذج مثالى للمهارة بواسطته أو من خلال فيلم تعليمى مع الشرح الموجز البسيط لمفاتيح المهارة والجوانب الفنية لها ، للعمل على تكوين التصور الأولى للمهارة لتخيلها وأدراك مراحلها المختلفة ثم أعطاء الفرصة كاملة للاعب للأداء الحر للمهارة مكتملة لفترة من الوقت دون قيد لزيادة الأحساس وإثارة الرغبة والدافع للتعلم والتدريب، ثم الأنتقال للتدريبات ذات الصعوبة المتدرجة : .
- يتم تصحيح الأخطاء أثناء أداء النماذج التطبيقية المتدرجة .

نماذج تطبيقية متدرجة :.

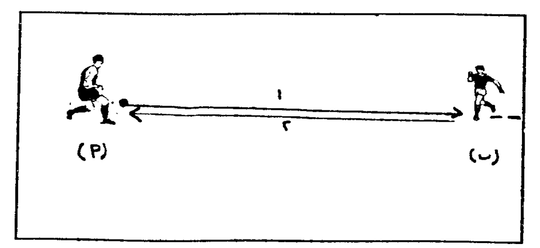
١- تبادل تمرير الكرة الثابته بين زميلين مع التغيير فى مسافة التمرير ٥ - ٧م. يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة للزميل (ب) من الأقتراب بالجرى الخفيف ، ويقوم اللاعب (ب) بإيقاف الكرة والجرى بالظهر خلفاً لمسافة التمرير ، ليعاود اللاعب (أ) التقدم والتمرير مرة ثانية . وهكذا . ثم يتم التبديل بين اللاعبين شكل (٣) (إيقاف الكرة في اليد باليد).



شكل (٣)

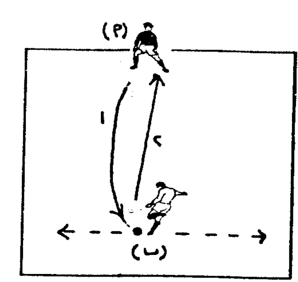
٢ . تمرير الكرة مع الزميل المواجه من الحركه مع تغيير المسافة بينهم شكل (٤) يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة باليدين أرضية إلى اللاعب (ب) الذى يتحرك فى المكان وللأمام ثم يتقدم قليلاً للأمام لمقابلة الكرة وتمريرها إلى اللاعب (أ) بباطن القدم . وهكذا يعاد التمرين بالقدم اليمنى واليسرى

مع التدرج بزياده مسافة التمرير ٣م : ٧م .



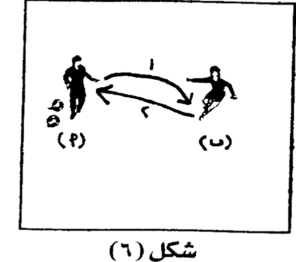
شكل (٤)

٣ ـ نفس التمرين السابق مع تحرك اللاعب (ب) جانباً جهة اليمين وجهة اليسار وتمرير الكرة إلى اللاعب (أ) الذى يقوم بتمريرها مباشرة مره جهه اليمين ومره جهه اليسار شكل (٥) أرضية أو عالية باليدين لتكرار الأداء للاعب ثم يتم التبديل بينهما .



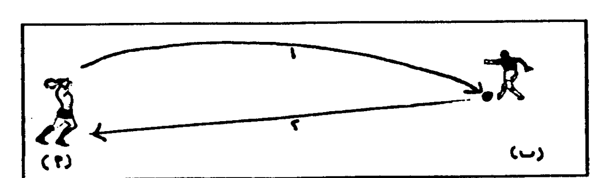
شكل (٥)

٤ - نفس التمرين رقم (٢) مع قذف اللاعب (أ) للكرة نصف عالية ليقوم اللاعب (ب) بتمريرها إليه فى مستوى الصدر بباطن القدم . وهكذا بالقدم اليمنى واليسرى شكل (٦)



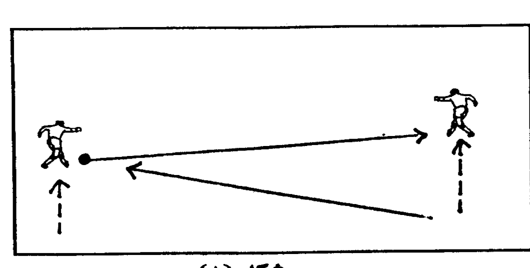
شكل (٦)

٥ - نفس التمرين السابق ولكن تمرير الكرة من (ب) إلى (أ) أرضية شكل (٧)



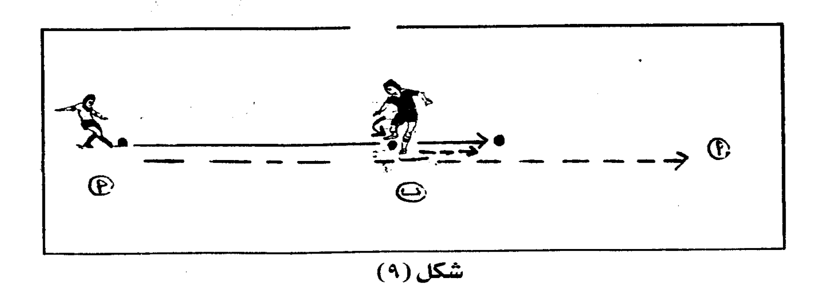
شكل (٧)

٦ - نفس التمرين (٢) بتبادل تمرير الكرة بالقدم بين الزميلين شكل (٨) .



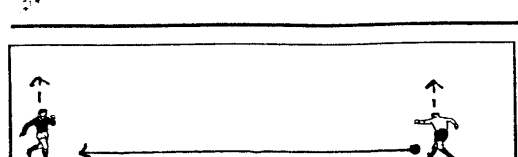
شكل (٨)

٧ - لتحسين دقة التمرير يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة من بين قدمى اللاعب (ب) الواقف على بعد ٣ : ٥م الذى يدور وينطلق خلف الكرة لإيقافها ، ثم يجرى اللاعب (أ) للأمام للوقوف مواجهه على بعد ٣ : ٥ م ليكرر التمرين وهكذا . شكل (٩)



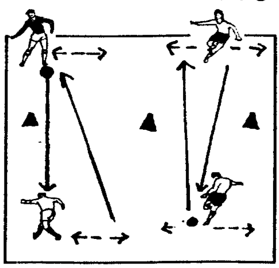
شكل (٩)

٨ - التـمـريـر بيـن زمـيـليـن شـكـل (١٠) مـرة بالقـدم اليمني ومرة بالقدم اليسرى من الجرى فى المكان وللأمام وللخلف ٣ : ٧م



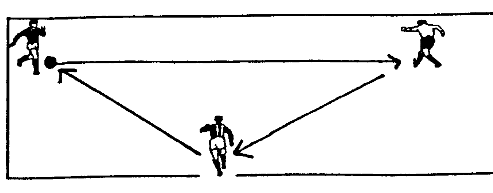
شكل (١٠)

٩ - نفس التمرين السابق مع دقة التمرير بين علامتين شكل (١١) .



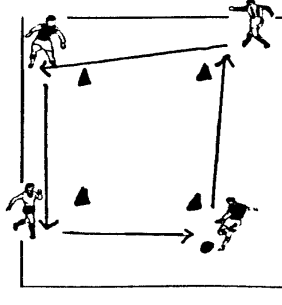
شكل (١١)

١٠ - التمرير بين ثلاث لاعبين على شكل مثلث من الجرى فى المكان شكل (١٢) المسافة بينهم ٥م

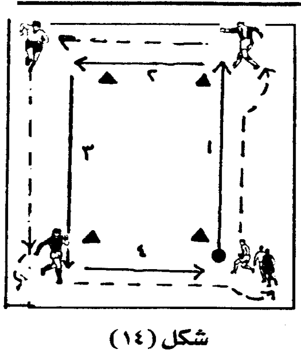


شكل (١٢)

١١ - التمرير بين أربعة لاعبين على شكل مربع يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ويجرى مكانه ثم يمرر (ب) الكرة إلى (جـ) ويجرى مكانه وهكذا (مربع ٥ X ٥م) كما بالشكل (١٣) (التمرير مع الجري في المكان).



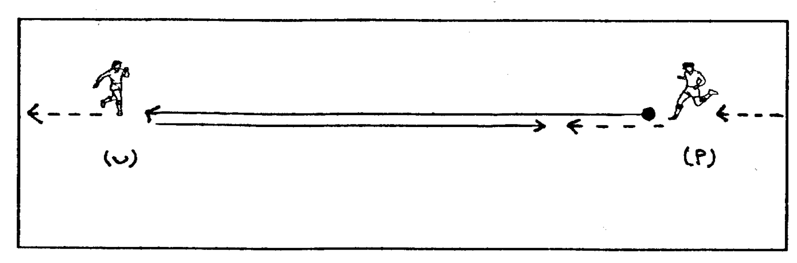
شكل (١٣)



شكل (١٤)

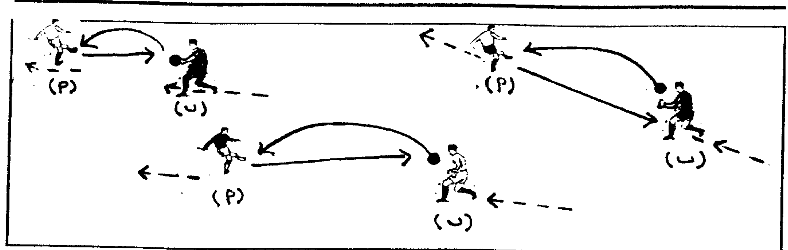
١٢ - نفس التمرين السابق مع التحرك خلف الكرة شكل (١٤) وعدد اللاعبين خمسه يقوم (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) والجرى لمكان (ب) وهكذا (ب) يمرر الكرة إلى (جـ) والجري للوقوف مكانه وهكذا ـ يمكن عكس أتجاه التمرير (المربع ٥X٥م) .

١٣ - تبادل تمرير الكرة بباطن القدم بين لاعبين متحركين شكل (١٥) يجرى اللاعب (أ) للأمام ويمرر الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يجرى للخلف ويمررها إلى (أ) مرة ثانية وهكذا .



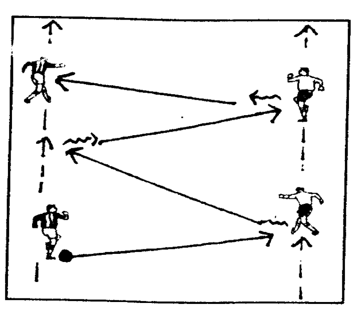
شكل (١٥)

١٤ - نفس التمرين السابق شكل (١٦) مع قذف اللاعب (ب) للكرة عالية إلى اللاعب (أ) المتقدم لإعادتها إلى اللاعب (ب) فى مستوى الصدر بالتمرير بالقدم اليمنى أو اليسرى .



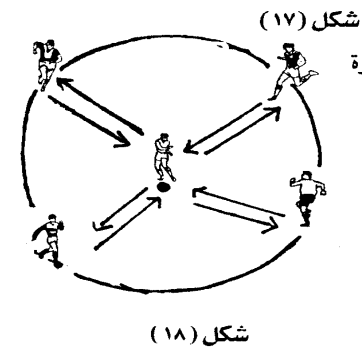
شكل (١٦)

١٥ - نفس التمرين السابق مع تمرير الكرة بباطن القدم من اللاعب (أ) أرضيه لـ للاعب (ب)



شكل (١٧)

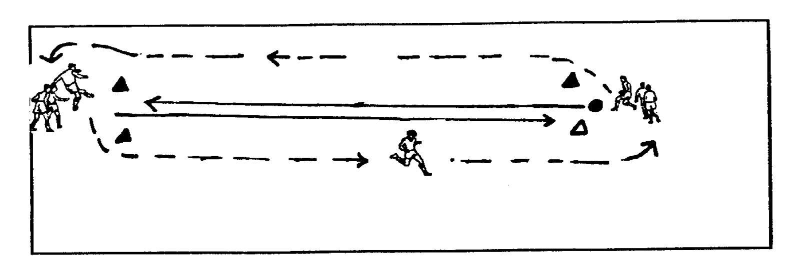
١٦ - تبادل تمرير الكرة بين لاعبين لكن من الجري للامام طولياً شكل (١٧) مع التدرج في زيادة مسافة التمرير العرضي . ويمكن زيادة الصعوبة بالجري بالكرة للداخل بعد استلامها والتمرير بباطن القدم للرجل العكسية.



شكل (١٨)

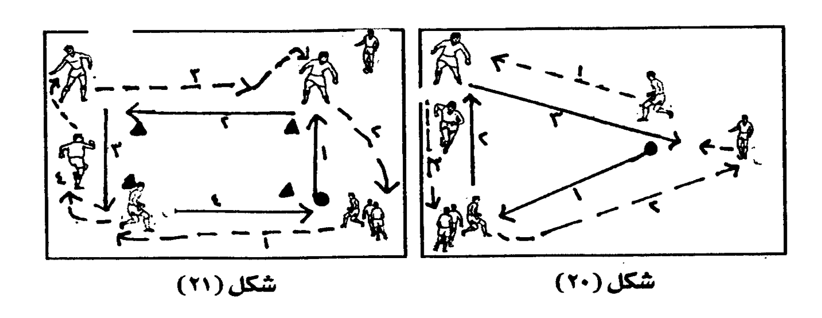
١٧ ـ الجري حول الدائره مع تمرير الكرة للاعب الموجود في منتصف الدائره شكل (١٨)

١٨ - تبادل تمرير الكرة بين اللاعبين والجري خلف القاطره شكل (١٩)



شكل (١٩)

١٩ - نفس التمرينات رقم (١٠) (١٢) مع زيادة عدد اللاعبين والجري في اتجاه مخالف لاتجاه التمرير شكل (٢٠)، شكل (٢١) .



شكل (٢٠) شكل (٢١)

ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي :. (1nstep kick)

يعتبر ضرب الكره بوجه القدم الامامي أقوي أنواع الضربات وأسرعها ولذا تستخدم في التمريرات السريعه الحاده والمتنوعه بصفة عامه والتصويب بصفه خاصه نظراً لصلابه الجزء الضارب وزيادة المدي الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر ايجابياً علي زيادة كمية الحركة المنقولة للكره لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ .

وتعد هذه المهاره أصعب أنواع الضربات في تعلمها واكسابها للاعب الناشيء خاصة في بداية التعلم نظراً لخوف المتعلم من خطر الاصابة المحتمل نتيجة اصطدام سن (بوز) القدم بالارض لحظة الاصطدام بالكره .

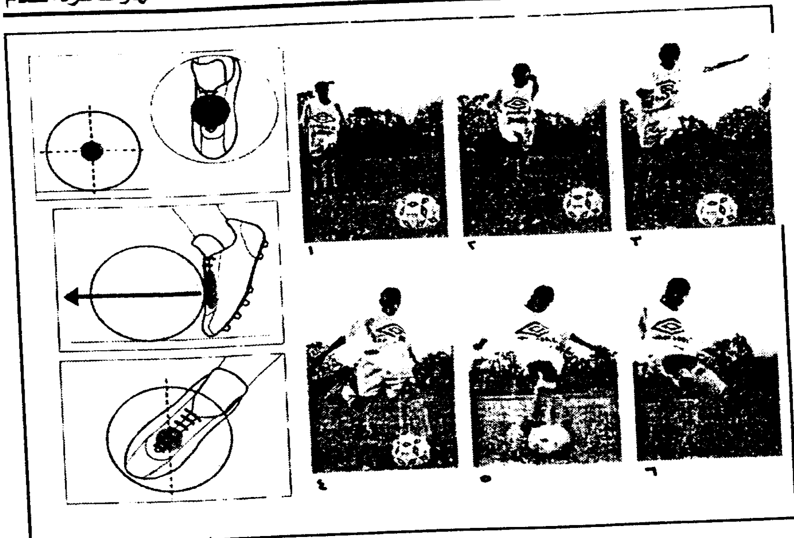
طريقة الأداء:-

▢ يقترب اللاعب في اتجاه مستقيم نحو الكره والهدف المراد ضرب الكره اليه شكل (٢١) .

▢ **رجل الارتكاز:-** تتشابه مع طريقة ضرب الكره بباطن القدم وتكون المسافة بين الكره والقدم مناسبة طبقاً لراحه اللاعب (١٥ سم) تقريباً .

▢ **الرجل الضاربه:-** يتم مرجحه الرجل الضاربه للخلف من مفصل الفخذ مع ثني خفيف في مفصل الركبة ، ثم مرجحة الرجل للامام وأثناء ها يتم فرد القدم حتي يشير سن القدم لأسفل بحيث يقابل وجه القدم الامامي الكرة لحظه ضربها ومتابعة حركة الرجل الضاربة لاتجاه الكره للحصول علي ضربة قوية ودقيقة .

- يميل الجذع قليلاً للامام والذراعان حره لحفظ توازن الجسم ومتابعة النظر للكره ومسارها .
- يلاحظ ضرب الكره من الثلث الأوسط وفي المنتصف إذا أراد اللاعب مساراً منخفضاً للكره (أرضية واسفل مستوي الركبة) .
- إذا أراد اللاعب مساراً مرتفعاً يتم ضرب الكره من اسفل المنتصف . ويحدث هذا الوضع بتأخير ميل الجذع للامام (ميل طفيف للخلف مع عدم المبالغه).



شكل (٢٢)

الخطوات التعليميه لضرب الكره بوجه القدم الامامي :

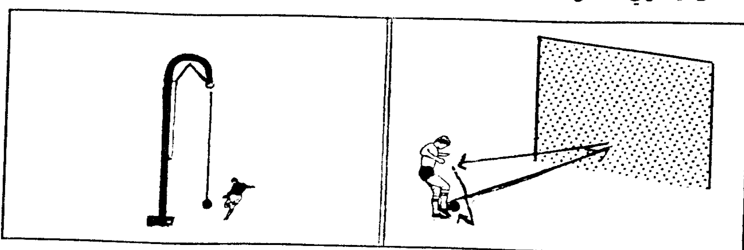
- عمل نموذج جيد للمهارة وتكراره مع الشرح . (الكره على الأرض وفي الهواء) بوسطة المدرب أو فيلم تعليمي لتكوين تصور أولي وتخيل الآداء.
- اعطاء كره لكل لاعب واطلاق حريه الأداء مع الزميل بواسطة المدرب أو فيلم تعليمي لتكوين تصور أولي وتخيل الأداء لتخيل المهاره بعد مشاهده النموزج ولأخذ الإحساس واثاره الدافع لعملية التعلم مع اعطاء التوجيهات المناسبة والتدريبات المتدرجة الصعوبة لإزالة الخوف . ولذلك يجب تأخير تعليم التصويب بعد اجادة معظم الضربات

يتم تصحيح الأخطاء الفنية أثناء النماذج التطبيقية المتدرجه.

نمازج تطبيقية متدرجه

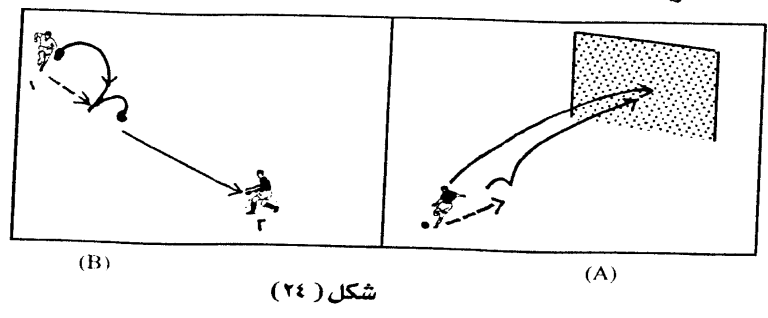
١ وضع كرة معلقة (تمرين البندول) والضرب المتتالي لها بالقدم اليمني

واليسري شكل (٢٣) .



شكل (٢٣)

٢- ضرب الكرة للحائط أو لزميل شكل (٢٤) A . B يقوم اللاعب (١) بضرب الكره في الأرض باليديين وعند ارتدادها عالياً قبل سقوطها يقوم بضربها بوجه القدم للاعب (٢) الذي يقوم بنفس العمل ـ ويمكن عمل نفس الأداء علي حائط ـ المحافظه علي الاقتراب في خط مستقيم واستخدام القدمين (اليمن واليسار) ـ التمرير أو التصويب لمسافات قصيرة في البدايه ـ ثم زياده المسافة تدر يجياً مع زيادة دقة وقوة الضربات .

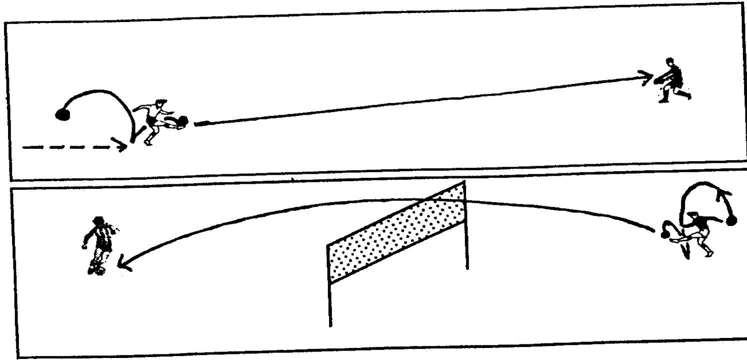


(B) (A)

شكل (٢٤)

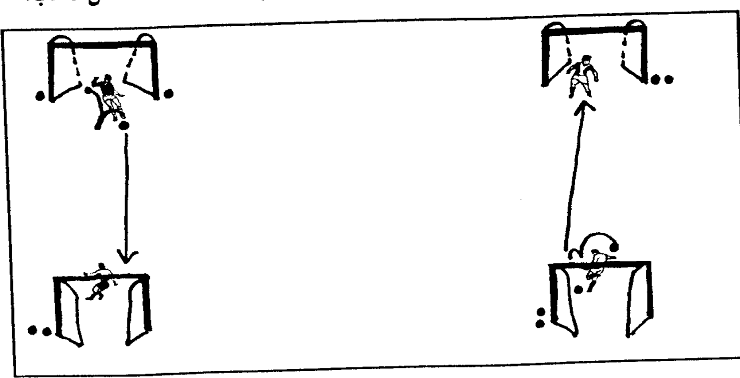
٣- يمسك اللاعب الكره باليدبن ويقذفها عالياً وللامام ثم الجري تجاه أرتدادها من الأرض وضربها للزميل بوجه القدم علي بعد من ٥ - ٧م شكل

(٢٥) استخدام القدم اليمني - اليسري ، والتدريب لضرب الكره بسهوله ودقة وليست قويه . ويمكن وضع شبكه في المنتصف وضرب الكره من فوقها (الارسال بالقدم) وتحديد أماكن وصول الكره .

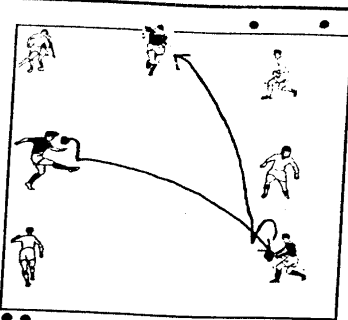


شكل (٢٥)

٤- ضرب الكره بين لاعبين بنفس الطريقه السابقه في وجود مرمي لكل لاعب للتحكم في توجيه الكره شكل (٢٦) - ويحتسب عدد الأهداف لكل لاعب.

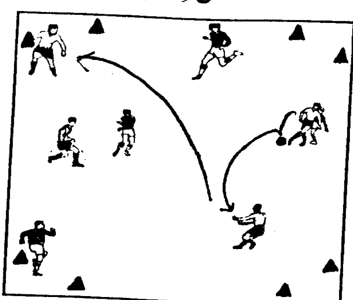


شكل (٢٦)

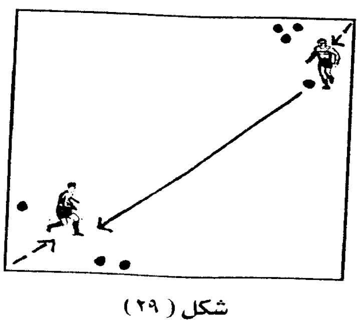

شكل (٢٧)

٥ - تقسيمه كرة اليد بالقدم في ملعب صغير ٢٠م × ٣٠م ٤ ضد ٤، ٥ ضد ٥..... الخ. شكل (٢٧) يتم تبادل تمرير الكره بين لاعبي الفريق بوجه القدم الامامي واستلامها باليدين لفترة من الزمن .

- يتم احتساب اكبر عدد من التمريرات للفريق .


شكل (٢٨)

٦ - نفس التمرين السابق مع وضع مرمي لكل فريق ويمكن وضع مرمين لكل فريق شكل (٢٨) ـ كل مرميان متواجهان معاً لفريق واحد . ويجوز تثبيت حارس مرمي .


شكل (٢٩)

٧ ـ تبادل تمرير الكره الثابته بين لاعبين بوجه القدم الأمامي لمسافات مختلفة شكل (٢٩) حيث يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكره الي (ب) الذي يقوم بتثبيتها وتمريرها الي (أ)

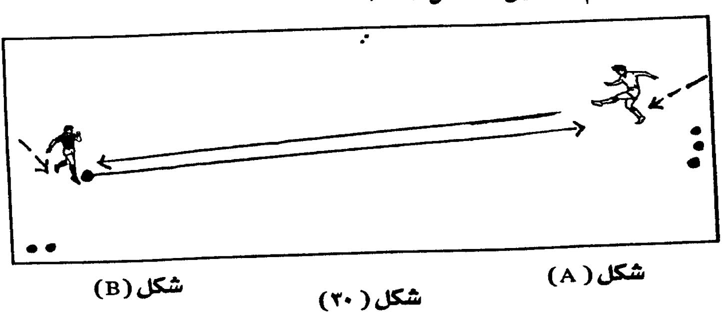
ـ يمكن استخدام القدمين في التمرير

٨ - نفس التمرين السابق من الجري الخفيف وتبادل التمرير بين لاعبين بدون توقف .

A - بباطن القدم.

B - بوجه القدم .

- يجب استخدام القدمين . شكل (٣٠)



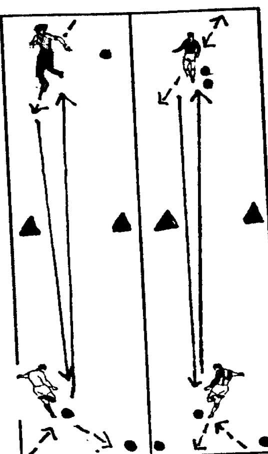
شكل (A)　شكل (B)

شكل (٣٠)

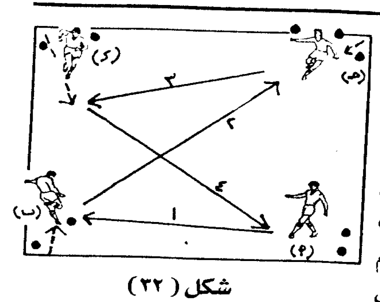
٩ - تبادل تمرير الكره بين لاعبين بوجه القدم الامامي (الأيمن والأيسر) مع التركيز علي وضع القدم المرتكزه للحصول على القوه والدقة للتمرير . (يمكن زيادة المسافة مع التقدم فى الأداء) المسافة من ١٥م - ٢٠م.

١٠ - نفس التمرين (٩) مع وضع هدف في المنتصف وزياده قوة الضربة بوجه القدم الأمامى شكل (٣١)

- يمكن تثبيت الكرة .
- يمكن دحرجة الكرة وضربها من الجرى .
- التحكم فى عرض الهدف (اتساعه) .
- التحكم فى المسافة بين اللاعبين .



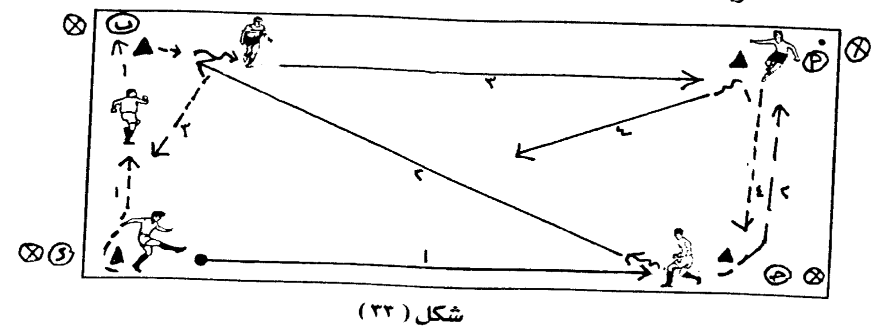
شكل (٣١)



شكل (٣٢)

١١- أربعه لاعبين كما هو مبين بالشكل (٣٢) يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة للأمام للاعب رقم (ب) الذى يجرى فى أتجاهها لضرب الكرة تجاه اللاعب رقم (جـ) الذى يسيطر عليها ويمررها إلى اللاعب رقم (د) والذى يجرى أيضاً للأمام لضرب الكرة بوجه القدم الأمامى للاعب رقم (أ) وهكذا يمكن تغيير ترتيب رقم التمرير للاعب طبقاً لتوجيهات المدرب .

١٢ - يقف اللاعبون كما هو مبين بالشكل (٣٣) حيث يقوم اللاعب رقم (د) بضرب الكرة للاعب (جـ) بوجه القدم الأمامى والجرى خلف اللاعب (ب) . ثم يقوم اللاعب (جـ) بالسيطره علي الكرة وضربها بالقدم قطريه إلى (ب) ويجرى ليقف خلف (أ) ثم يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة إلى (أ) بعد السيطرة عليها والجرى مكان (د) ثم يمرر (أ) الكرة إلى مكان (د) قطرية والجرى مكان (جـ) وهكذا ـ التركيز على دقه الأداء وقوه الضربات .

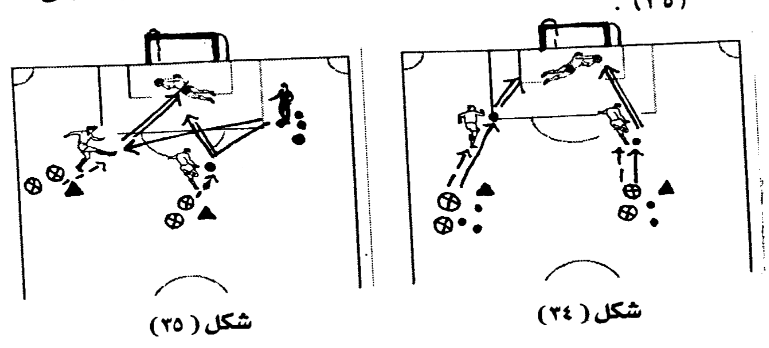


شكل (٣٣)

١٣ - التصويب على المرمى .

(أ) - يقوم اللاعب بتمرير الكرة أماماً أرضية أو عالية والجرى خلفها للتصويب على المرمى شكل (٣٤) فى وجود حارس.

(ب) - يجرى اللاعب لتصويب الكرة المقابله والممرره اليه من المدرب أرضية أو عالية مباشره أو بعد السيطرة عليها - فى وجود حارس للمرمى شكل (٣٥) .

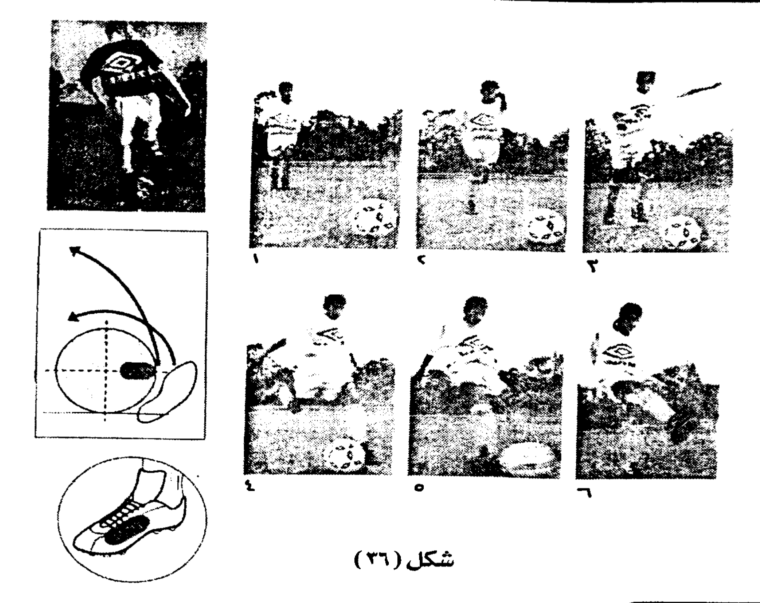


شكل (٣٥) شكل (٣٤)

ضرب الكره بوجه القدم الداخلي :- Inside of the instep

يستخدم هذا النوع من الضربات في كثير من المواقف بغرض أداء التمريرات البينية لمسافات متنوعة سواء كانت أرضية أو عالية طولية أو عرضية أو قطرية وكذا في حالات قليلة في التصويب علي المرمي وخاصة الضربات المنحنية (علي شكل موزه) ولذا فهي كثيره الاستخدام في الضربات الركنيه والضربات الثابته للتغلب علي حائط الصد ، ولسهولة أدائها في مواقف اللعب يستخدمها كثير من اللاعبين — في تنفيذ الواجبات الخططيه كتحويل الملعب بسرعه من الامام للخلف أو من جانب لآخر .

ويتحدد الجزء الضارب بالمسافه مابين الأصبع الاكبر وعظم مفصل القدم (المنطقه العظميه الداخليه مابين الاصبع الاكبر في عظم الرسغ عند المفصل) .



شكل (٣٦)

طريقه الأداء :

- يقترب اللاعب نحو الكرة بزاوية ٤٥° وبميل خفيف نحو الجانب الداخلي للكرة .
- **رجل الارتكاز :** توضع قدم الرجل غير الضاربه - الارتكاز - بجانب الكره وللخلف قليلاً علي مسافه مناسبه طبقاً لراحه اللاعب (٢٥ سم تقريباً) مع ثني خفيف في مفصل الركبة . ويسمح هذا الوضع بمرونة أداء الضربة شكل (٣٥) بحيث يشير اتجاه الكتف (لرجل الارتكاز) الي اتجاه التمرير تقريباً .
- **الرجل الضاربه :** يتم مرجحه الرجل الضاربه للخلف من مفصل الفخذ مع أنثناء خفيف في مفصل الركبه ثم مرجحه الرجل للأمام مع الدوران

الخفيف للقدم للخارج للمس الكره بوجه القدم الداخلي (المساحه العظمية مابين عظم الاصبع الاكبر ورسغيات المفصل) ثم متابعة حركه الرجل الضاربة بعد اصطدامها بالكرة ، والنظر تجاه الكرة متابعاً لمسارها مع وضع الذراعان بشكل يحفظ اتزان الجسم .

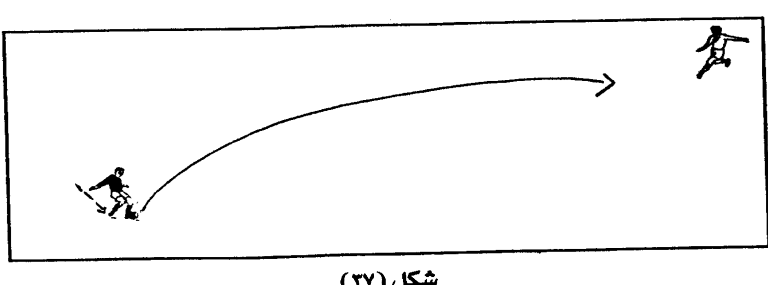
- في حالة رفع الكره عاليه يتطلب ذلك من اللاعب ضرب الكره من الثلث الاسفل مع ميل الصدر والجذع للخلف قليلاً .

الخطوات التعليمية :.

- عمل نموذج مع شرح المهارة أو عرضها من خلال الشرائط التعليمية ثم إعطاء فترة زمنية مناسبة للاعبين للتجريب معاً وتنفيذ الأداء بحرية لاستثاره الدافع وتخيل وإدراك الأداء الصحيح كما في المهارات السابقة.
- يتم تصحيح الأخطاء الفنية أثناء النماذج التطبيقية المتدرجة .

- **نماذج تطبيقيه متدرجه :.**

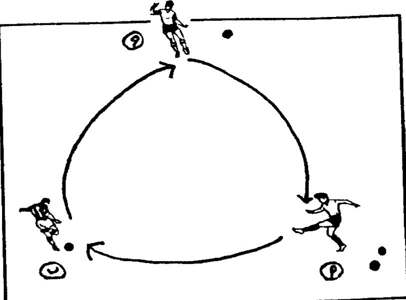
١ - التمرير من الإقتراب لكره ثابته بين زميلين لمسافة يحددها المدرب تبدأ بمسافات متوسطة شكل (٣٧) ويتدرج التدريب بتنوع الارتفاعات لنفس المسافة - ثم النقل على مسافة أخري أبعد وهكذا .



شكل (٣٧)

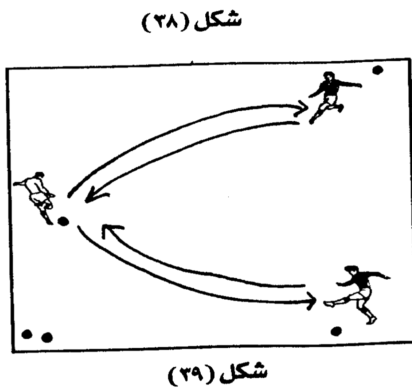
٢ - التمرير بين ثلاث لاعبين كما بالشكل (٣٨) علي شكل مثلث . يبدأ التـــمـــرير من اللاعب (أ) الي اللاعب (ب) ثم من اللاعب (ب) الي اللاعب (جـ).

- التــدرج في إرتـفــاعـــات التمرير .
- التمرير للكره وهي ثابته.
- ضـــرب الكره للامـــام ثم الجـــري لتـــمـــريرها من الحركه .
- الســـــيطره علي الكرة والدوران ثم الجـــري بهـــا والتمرير من الحركة .



شكل (٣٨)

٣ - نفس التمرين السابق ولكن التـركيـز علي لاعب واحـد ، حـيـث يمـرر اللاعب إلي كل من اللاعــبــين (ب) ، (جـ) بالقـدم اليمن واليسـري شكل (٣٩) .



شكل (٣٩)

٤ - التمرير بين ثلاث لاعـبين مع تنوع مـسافـه وارتفـاع التـمرير . شكل (٤٠) حيث يمرر اللاعب (ب) الكره بوجه القدم الداخلي آرضيه قصيره الي (جـ) الذي يمررها عـاليـه طوليـه طويله إلي (أ) الذي يمـررها الي (ب) أرضيه ويقوم (ب) بردها الي (أ) ثانيا ليمررها طويله عـاليـه إلي



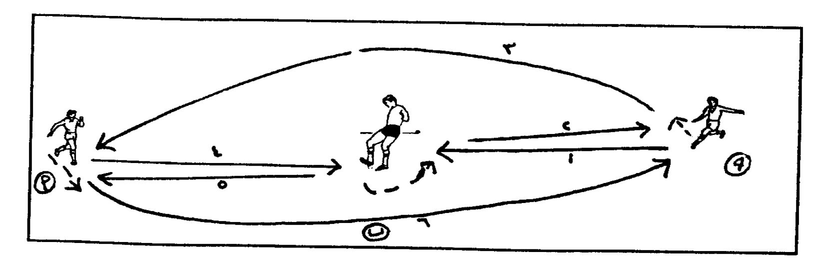
(جـ) وهكذا ـ ويمكن للمدرب أن يوجه اللاعبين علي :

◆ ايقاف الكرة والسيطرة عليها قبل تمريرها .

◆ تمرير الكرة وهي متحركه .

◆ تمرير الكرة مباشرة .

◆ بعد فترة يتم تغيير لاعب المنتصف .



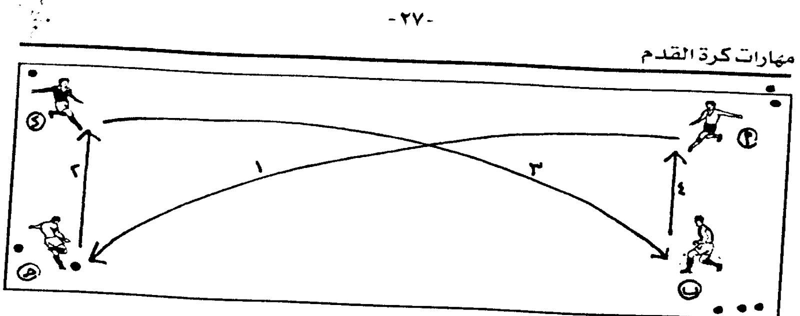
شكل (٤٠)

٥ - التمرير بين آربعة لاعبين كما بالشكل (٤١) . يقف اللاعبين علي شكل مربع ويمرر اللاعب (أ) الكره إلي اللاعب (جـ) طويلة قطريه ويقوم (جـ) بتمريرها متوسطة طولية الي اللاعب (د) الذي يمريرها قطريه الي اللاعب (ب) ومن (ب) طوليه الي (أ) وهكذا .. ويتم التأكيد علي :-

◆ تنوع التمرير العالي والأرض.

◆ تبديل مراكز اللاعبين .

◆ الآداء والكرة ثابتة أو متحركه واللاعب أيضاً .



شكل (٤١)

٦ - اداء التمرير من اشكال مختلفه مع التحرك شكل (٤٢)

أ - في شكل قاطرتين .

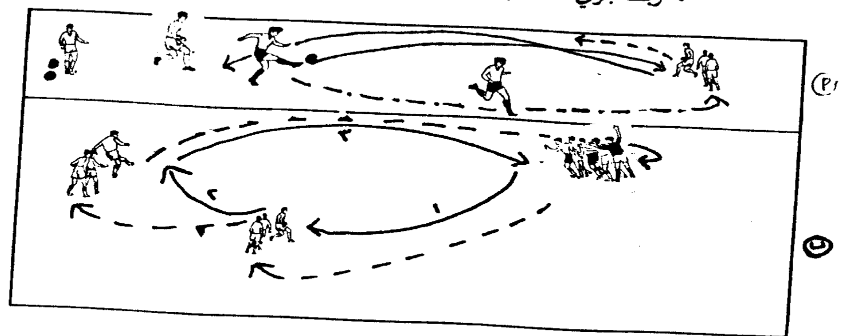
ب - ثلاث قاطرت علي شكل مثلث .

◆ التحكم في مسافات التمرير .

◆ التحكم في ارتفاعات التمرير .

◆ التحكم في أتجاه جري اللاعب بعد أداء التمرير .

◆ ربط جري اللاعب وتحركه للقطار الآخر لواجبات حركية محدده .



شكل (٤٢)

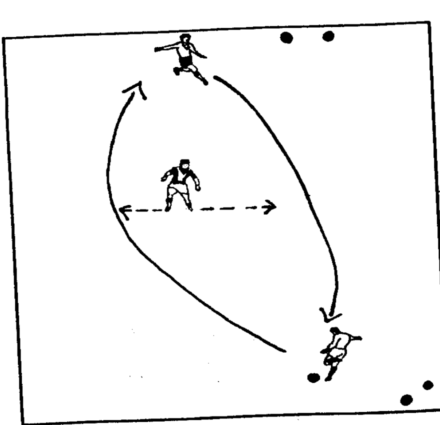
٧ - التمرير بين زميلين مع وجود لاعب في المنتصف (سلبي - إيجابي) يمنع وصول الكرة للزميل شكل (٤٣)

◆ يتبادل اللاعبان تمرير الكره فيما بينهما آرضيه وعاليه من علي جانبي الزميل .

◆ يقف لاعب الوسط وقدميه متلاصقتان يبدأ سلبياً مع التدرج إيجابياً بفتح القدمين وتحريك الذراعان جانباً وعالياً لصد الكرة مع مراعاة الأتي :

◆ تنوع مسافات التمرير .

◆ تبديل المراكز .

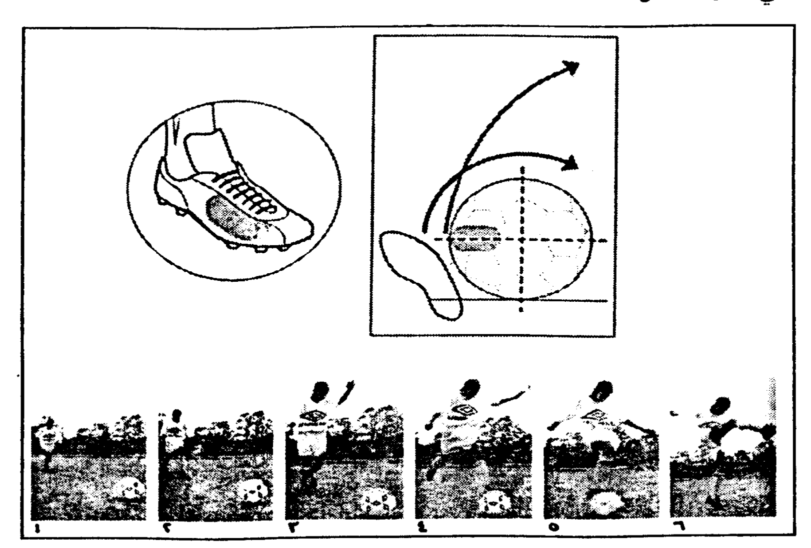


شكل (٤٣)

ضرب الكره بوجه القدم الخارجي : (Outside of the instep)

يستخدم هذا النوع من الضربات في التمريرات القصيره والمتوسطة والطويله وكذا التصويب علي المرمي من الضربات الثابته للتغلب علي حائط الصدحيث يأخذ اتجاه التمرير أو التصويب بوجه القدم الخارجي مساراً منحنياً (curve) ، وهي صعبة الأداء نسبياً للاعب الناشيء مقارنة باللاعب الكبير ذو المستوي العالي حيث تتميز بسهولة أدائها من الجري مع توافر قوه الضربه وسرعتها أيضاً نظراً لصلابة ومساحه الجزء الضارب . (سطح المساحة العظمية مابين الاصبعين الصغيرين ومفصل القدم من الخارج) ويمكن للاعب آداؤها والكره علي الارض أو

في الهواء شكل (٤٤).



شكل (٤٤)

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب في اتجاه الكرة للأمام وبزاويه ميل خفيفة للخارج.
- **رجل الأتكاز:** توضع الرجل غير الضاربه بجانب الكرة وللخلف بمسافة مناسبه طبقاً لراحة اللاعب بحيث تسمح بحرية الحركة (لف مفصل القدم للداخل) مع ثني خفيف في مفصل الركبة لسهوله حركه الرجل الضاربه .كما في شكل (٤٣) .
- **الرجل الضاربه :** يتم مرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع ثني بسيط في مفصل الركبه ثم مرجحة الرجل للامام مع شد القدم ولفها للداخل بحيث يقابل وجة القدم الخارجي (المنطقه مابين نهاية وأعلي القدم من الخارج عند رسغ المفصل) الكرة من الوسط أو الثلث الداخلي



والقريب من اللاعب . تتابع الرجل الحركه في اتجاه الضرب بخفه مع
- عمل الذراعان علي حفظ توازن الجسم والنظر للكرة لحظة ضربها ومتابعه مسارها .

الخطوات التعليمية :-

- يتم شرح المهاره وأداء نموذج عملي أو عرض نماذج للأفلام التعليمية ثم أعطاء اللاعب فرصه من الوقت لتجريب نفسه والأداء الحر بعد تخيله للمهارة لأخذ الإحساس وأستثاره دوافعه لتعلم الحركه.
- يتبع نفس خطوات مهاره ضرب الكره بوجه القدم الداخلى .
- يتبع نفس النماذج المقترحه فى ضرب الكره بوجه القدم الداخلى مع أستخدام وجه القدم الخارجي .

ب - ضرب الكره بالرأس (Hedinq the Ball)

تعتبر مهاره ضرب الكره بالرأس أحد المهارات الأساسية الخاصة التى يجب أن يتميز بها لاعب كره القدم وهي تمثل أهمية خاصة لجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة . ففى الهجوم يستخدمها اللاعب للتمرير والتهديف ، وفى خط الوسط للتمرير والضغط علي الخصم برد الكرات العالية ، وفي خط الدفاع للتمرير وتشتيت الكره خارج منطقه الجزاء .

ويتم أداء ضرب الكره بالرأس للأمام أو للجانب ، من عده أوضاع من الوقوف أو الثبات ومن الجرى بالأرتقاء بقدم واحده أو الأثنين معاً .

طريقة أداء ضرب الكره بالرأس من الثبات :-

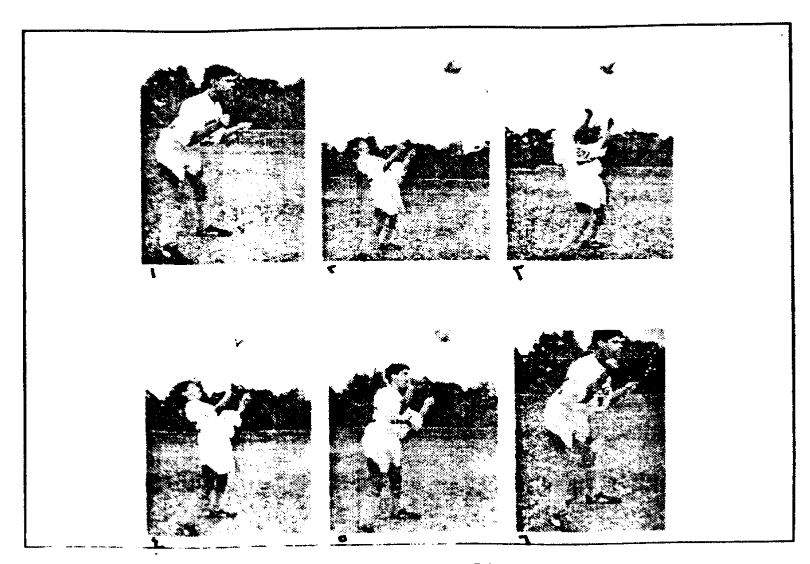
- يقف اللاعب فى وضع مريح ومتزن مواجهاً لمسار قدوم الكره . شكل (٤٥) .
- عند لحظة ضرب الكره يتحرك الجزء العلوى من الجسم (الجذع - الرقبة) للخلف مع حدوث تقوس بسيط للخلف مع ثنى خفيف للركبتين .
- يتم الدفع للأمام (بأستخدام حركة مد الرجلين والجذع) لضرب الكره بمنتصف الجبهه فى الأتجاه المراد توجيه الكره اليه ، وفى بعض الأحيان يستخدم جانب الجبهه مع ملاحظه ثبات الرقبة لحظة ضرب الكره وفى

تلك اللحظة يجب أن : -

- يكون وضع الجسم عمودياً على الأرض
- زياده قوه الضربة وذلك بجذب الذراعان للخلف بسرعة للمساعدة فى تقدم الجذع سريعاً للأمام .
- متابعة الحركة للأمام والنظر لأتجاه التمرير أو التصويب .
- فى حالة توجيه الكره للجانب يتم ميل الجزء العلوى للخلف وفى لحظة أندفاعه للأمام يتم لفه حول المحور الرأسى لمواجهة الأتجاه المراد توجيه الكره إليه (يمين - يسار)

وعلى المدرب توجيه اللاعبين لعدم ضرب الكره بالجزء الجانبى من الرأس نظراً لخطورتها على اللاعب .

- وفى حاله ضرب الكره بالرأس من الوثب تزداد عملية الدفع بالقدمين لأعلي والحفاظ على ترتيب المراحل الفنية لأداء المهارة .



شكل (٤٥)

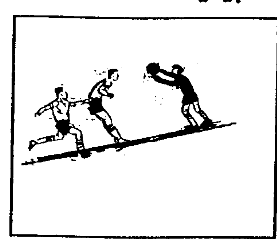


طريقه أداء ضرب الكره بالرأس من الإقتراب :-

- يقترب اللاعب بالجرى تجاه قدوم الكره وفى نهاية الأقتراب أي الخطوه الأخيره يزداد إنثناء الركبتين قليلاً من الوضع أماماً .
- يتم الدفع بقوه وسرعه ونقل الحركة من الرجلين للجذع بفرد الركبة وبمساعده الذراعان بالحركة للأمام ولأعلى فى أتجاه حركه الوثب لرفع مركز ثقل الجسم عالياً ، مع تقوس الجزء العلوى من الجسم خلفاً ثم دفع الرأس للأمام بقوه مع مساعدة الذراعان بالحركة للخلف لضرب الكره بالجبهه والعينان مفتوحتان من أعلى نقطه يصل إليها اللاعب .
- يتم متابعه الحركه وهبوط اللاعب على الأرض بقدم واحده أو الأثنين معاً مع حدوث ثنى فى مفاصل الرجل لإمتصاص حركه الجسم الهابط لأسفل .
- يتم توجيه الكره لأعلى أو لأسفل من خلال أتجاه عمل جبهه الرأس .

الخطوات التعليمية لضرب الكره بالرأس والنماذج التطبيقية :-

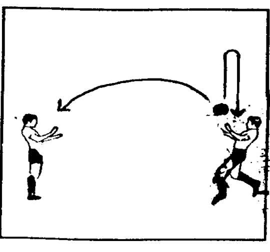
١ - يتم شرح المهاره وأداء نموذج كامل لها ثم أعطاء كره لكل لاعب يحاول ضرب الكره بالجبهة فى جميع الأتجاهات والأوضاع (حرية الحركة). وتصحيح الأخطاء أثناء الآداء .



شكل (٤٦)

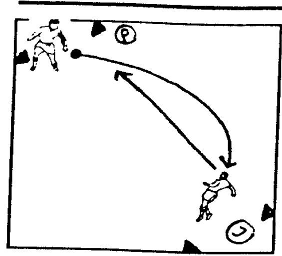
٢ - يؤدى اللاعب ضرب الكره بالرأس مع الزميل الممسك للكره من الثبات شكل (٤٦) وبعد أخذ خطوة للأمام من المشى ثم الجرى الخفيف .

٣ - يقذف اللاعب (أ) الكره لنفسه عالياً باليد ويقوم بضربها بالرأس من وضع الوقوف للزميل المواجه له للاعب (ب) ويتم تكرار الأداء بنفس الكيفيه شكل (٤٧) .



شكل (٤٧)

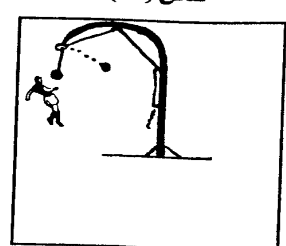




شكل (٤٨)

٤ ـ لاعبان يرمى (أ) الكره إلى (ب) عاليه فى شكل قوس يقوم (ب) بضرب الكره بالرأس إلى (أ) مره ثانيه وهكذا ـ يبدل العمل شكل (٤٨)

◆ التــدرج فى زياده المســافــة بين الزميلين .

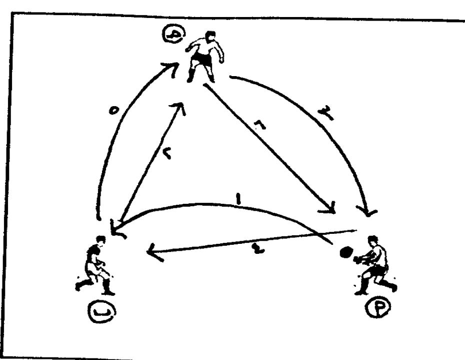


شكل (٤٩)

٥ - يمكن أداء ضــرب الكره بالرأس من الحــركــه في المكان لكره مــعلقــة شكل (٤٩)

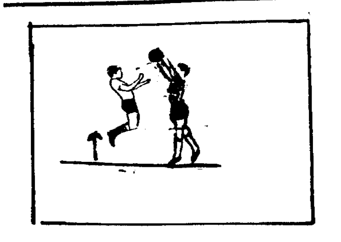
◆ التدريب فردي بالجري في المكان وضرب الكره لحظه عودتها

◆ يمكن أداء لاعبان أو أكثر يتقدم اللاعب لضرب الكره والجري خلفاً ليتقدم الثاني لضرب الكره المرتدة وهكذا .



شكل (٥٠)

٦ ـ ثلاث لاعبين علي شكل مــثلث يرمي اللاعب (أ) الكره عــاليــة الي اللاعب (ب) يقــوم (ب) بضربها مباشر بالرأس الي اللاعب (جـ) ويقوم (جـ) برمي الكره عاليـاً الي (أ) الذي يمــررها بالرأس الي (ب) وهــكـذا شــكــل (٥٠) .


شكل (٥١)

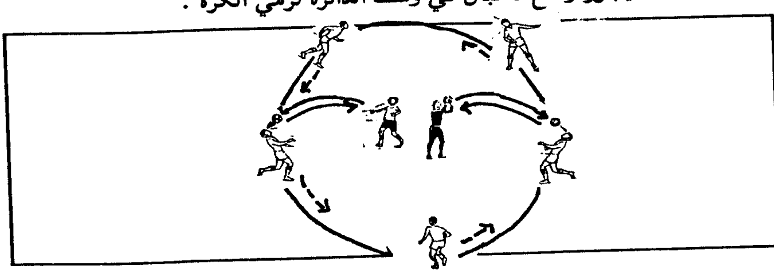
◆ التدرج في زيادة المسافة بين اللاعبين مع التقدم بالتدريب.
◆ يتم الأداء من وضع الوقوف ثم من الحركة (جري خفيف سريع) .
◆ الاقتراب عدة خطوات متدرجة السرعة .

٧ - نفس التمرين (٢) ولكن يرفع اللاعب (أ) الكره عالياً ، ممسكاً بها ويقوم اللاعب (ب) بالوثب لضربها بالرأس شكل (٥١) .

٨ - نفس التمرين السابق ومن الأقتراب .

٩ - التمرير للاعب الدائرة يجري اللاعبون حول دائرة ويقوم لاعب المنتصف برمي الكرة عالية للاعبين أثناء الجري . حيث يقوم اللاعب الممر إليه الكرة بضربها برأسه وردها إليه مرة ثانية شكل (٥٢) .

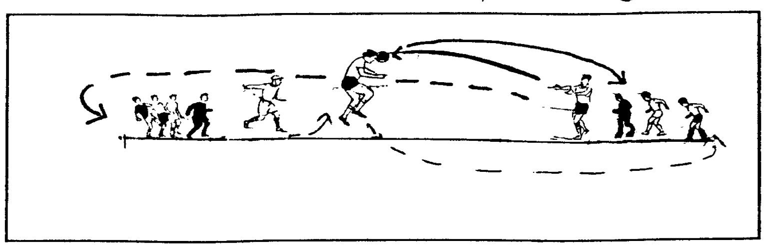
◆ يجوز وضع لاعبان في وسط الدائرة لرمي الكرة .


شكل (٥٢)

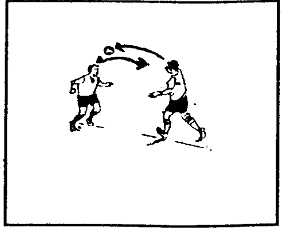
١٠- وقوف اللاعبين في شكل قاطرات تبادل تمريرالكره بالرأس واليدين ، حيث يرمي (أ) الكره بيده ويجري (ب) لضربها بالرأس من الوثب والجري خلف القاطرة الثانية وهكذا شكل (٥٣) .



◆ تدرج المسافه بينهم .



شكل (٥٣)



شكل (٥٤)

١١- تبادل تمرير الكره بالرأس بين لاعبين شكل (٥٤)

◆ التدرج بزيادة المسافة بينها .

◆ يمكن ضرب الكره بالرأس بغرض التمرير بعد تنطيطها مرتين .

١٢- نفس التمرين رقم (١٠) ولكن تبادل التمرين يضرب الكره بالرأس بين اللاعبين المتقابلين في قاطرتين

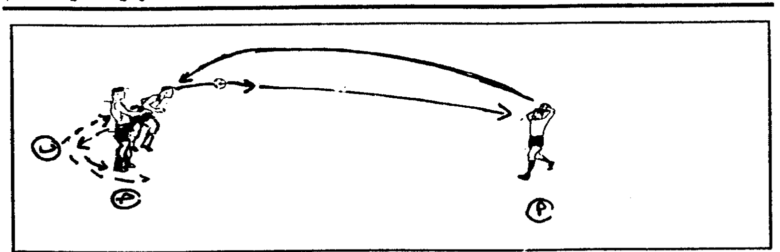
١٣- كما بالشكل (٥٥) . ثلاث لاعبين يقوم اللاعب (أ) برمي الكره الي اللاعب (ب) مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسارعلي جانبي اللاعب (جـ) الواقف سلبي يقوم اللاعب (ب)بردالكره الي (أ) مباشرة والدوران خلف (جـ) لرد الكره مره ثانيه وهكذا .

◆ تبديل عمل اللاعبين .

◆ الأداء من الجري تم الوثب .

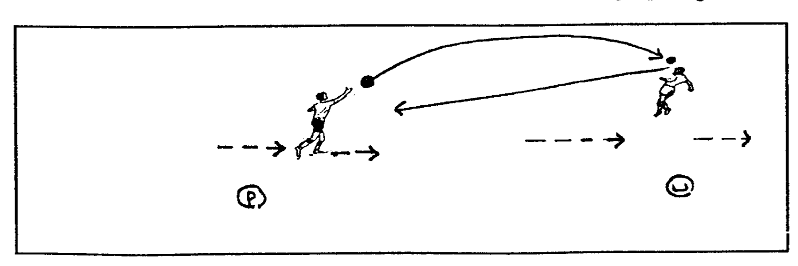
◆ يتحرك (جـ) في المكان وجانبا خطوه واحده سلبياً .

◆ يتحرك (ب) امام (جـ) لضرب الكره من امامه وليس من الجانب .



شكل (٥٥)

١٤-كما بالشكل (٥٦) يقوم اللاعب (أ) بالجري بالظهر للخلف ويجري اللاعب (ب) ومعه الكره في اتجاه (أ) وبينهم مسافه مناسبه يقوم (ب) يرمي الكره عاليه الي (أ) المتقهقرللخلف والذي يقوم بالوثب لردها إليه مره ثانيه وهكذا .

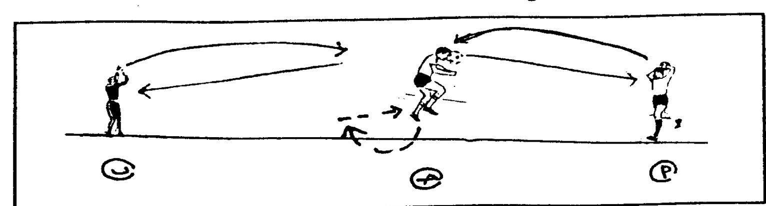


شكل (٥٦)

١٥- التدريب المركز بين ثلاث لاعبين شكل(٥٧) اللاعبان (أ) ، (ب) المسافه بينهما ١٠م ويمسك كل منهما بكره بيديه واللاعب (جـ) بينهما. يبدأ التمرين برمي الكره من (أ) الي (ج) المتقدم لردها اليه ثانياً من الوثب والدوران لنفس العمل مع (ب) وهكذا.

- التبديل بعد فتره مناسبه .
- يجوز وضع خصم مع (جـ) في المنتصف سلبي وايجابي ويتحرك اللاعب

(جـ) بالإشاره مع (ب) و(أ) .



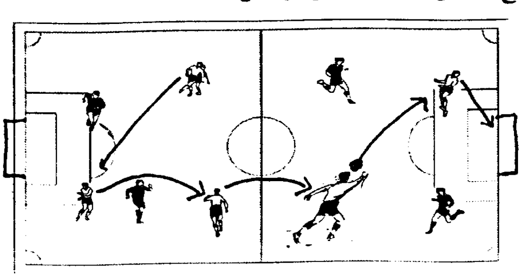
شكل (٥٧)

١٦- التدريب علي المرمي في وجود حارس يرمي اللاعب (أ) الكره عـاليـه إلي اللاعب (ب) الذي يتقدم لتوجيهها في أحد زوايا المرمي علي يمين أو يسار الحارس شكل (٥٨).

شكل (٥٨)

١٧ - كـره قـدم بالرأس ٥ ضـد ٥ في ملعب ٢٠-٣٠م يتبادل اللاعبين تمريرالكره فيما بينهم باليد للرأس لليد وهكذا يكون التمرير أي يرمي اللاعب (أ) الكره الي اللاعب (ب) الذي يضـربهـا بالرأس لأي زمـيل وعلي هذا الزميل مسك الكره باليد ورميها علي رأس زميل آخر هكذا شكل (٥٩).

- محاولة احتفاظ الفريق للكرة بأكبر عدد من ضربات الرأس .
- يجوز وضع مرمين أو اكثر لكل فريقين .



شكل (٥٩)

السيطره علي الكرة
Controling the ball

تعد السيطرة علي الكره أحد المهارات الأساسيه في كره القدم ، ويقصد بها اخضاع الكره وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب under control ومقدرته علي التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفه بوضعها تحت آرادته للتصرف فيها طبقاً لظروف المواقف بسرعة ودقة معاً ، وذلك باستخدام أي جزء من الجسم يسمح به قانون اللعب ، وتظهر أهمية السيطرة علي الكره في كثير من المواقف التي تستدعي عدم لعب الكره مباشرة مثل عدم الرؤية الواضحة من اللاعب لتفصيلات الموقف أو صعوبه الأداء المباشر وتنفيذه خلال الموقف نتيجة ضغط الخصم اثناء الواجبات الخططية ، وفي هذه الحالات يتطلب من اللاعب السيطره علي الكره للاستفاده منها .

❑ ومتطلبات اللعب الحديث في كرة القدم تفرض علي اللاعب اتقان السيطرة علي الكرة من الحركة وتحت ضغط الخصم في أي مساحة بالملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممرة اليه (أرضية - متوسطة - عالية) من اي اتجاه سواء كانت قصيرة أو طويلة وبأى جزء من الجسم عدا اليدين (الرأس - الصدر- البطن - الفخذ - الساقين - القدم) .

ومن الضرورة ان يتعلم ويتدرب اللاعب علي السيطرة علي الكره في وجود خصم حيث يؤدي ذلك الي زيادة قدرته علي التصرف السليم في المواقف التنافسيه بسرعه وقبل اتخاذ الخصم لقرار الموقف الدفاعي الصحيح وهنا يتعين علي اللاعب دائماً كشف ورؤية جوانب الملعب وتحركات الزملاء والخصوم .

❑ وتعتمد مهارة السيطرة علي الكرة بصفة عامة علي سرعة اقتراب اللاعب واتخاذ القرار بتحديد وتحريك الجزء المناسب من الجسم المستخدم طبقاً للموقف في اتجاه مقابل للكره .

وفي لحظه لمس الكره يتحرك الجزء المستخدم بخفه وانسيابيه للخلف عكس الحركة الأولي وبسرعة أيضا نسبياً من سرعة الكره لإمتصاص قوتها وإخضاعها للسيطرة لاستكمال حركه اللاعب وهذا يعني ان الحركه تتصف بالأنسيابية والارتخاء لعدم فقد السيطرة علي الكرة ، ويتم هذا الأداء من خلال الجوانب

الأساسة الثلاثة للسيطرة وهي :-

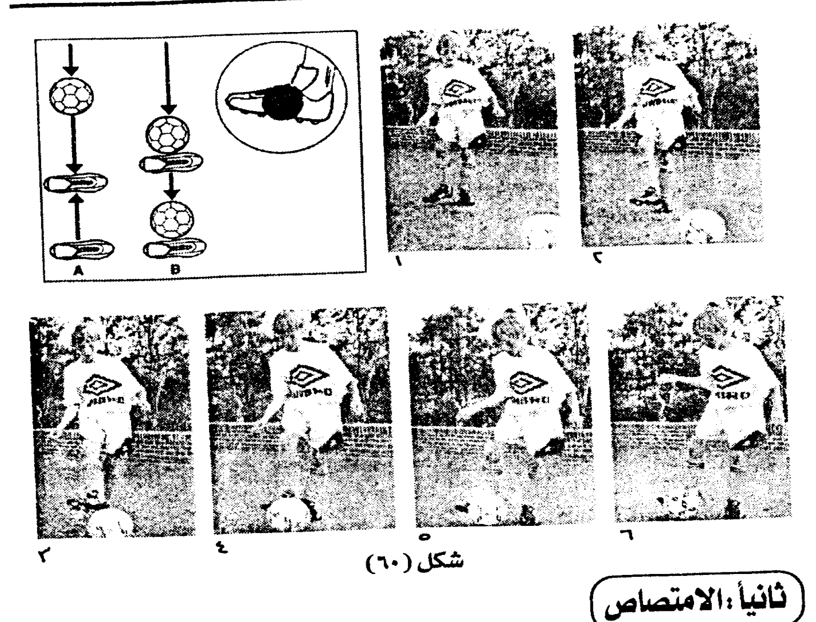
- ❑ الاستلام للكرات الأرضيه وحتى مستوي الركبة بواسطة
  - ◆ باطن القدم
  - ◆ وجه القدام الداخلي والخارجي
- ❑ الإمتصاص . للكرات العاليه والهابطه قبل أن تلمس الارض بواسطه
  - ◆ باطن القدم ◆ الفخذ ◆ الرأس
  - ◆ وجه القدم الامامي ◆ الصدر
- ❑ الكتم باستخدام الأرض كعامل مساعد بواسطه
  - ◆ اسفل القدم (نعل القدم) ◆ وجه القدم الخارجي
  - ◆ باطن القدم

وسوف نوجز اشكال الجوانب الثلاثة لعملية السيطرة من حيث طريقة الأداء طبقاً للجزء المستخدم .

أولاً :الأستلام

- طريقة آداء الأستلام

- ❑ يقترب اللاعب بسرعة في اتجاه قدوم الكرة (ارضية وحتى مستوي الركبة) مع لف الجذع قليلاً للداخل ليتقدم الكتف المقابل لقدم الاستلام.
- ❑ **الرجل الثابته .** توضع القدم علي الأرض مع إنثناء بسيط في مفصل الركبه لينتقل مركز ثقل الجسم عليها بحيث يشير سن القدم لاتجاه قدوم الكرة .
- ❑ **رجل الاستلام .** من الاقتراب يتم ثني مفصل الركبه قليلاً مع لف الرجل للخارج ليواجه الجزء المستخدم في الاستلام (باطن القدم - وجه القدم الداخلي) الكره او للداخل قليلاً في حالة استخدام وجه القدم الخارجي حيث يقوم اللاعب بتحريك الرجل للامام لمقابلة الكره بالجزء المستخدم ولحظة ملامستها يتم سحبها للخلف بانسيابيه وخفه لامتصاص قوة وسرعه الكره وايقافها مع ميل الجذع للامام قليلاً أثناء عملية الأستلام علي أن تعمل الذرعان علي حفظ التوازن والنظر علي الكره ومتابعة مسارها شكل(٦٠).



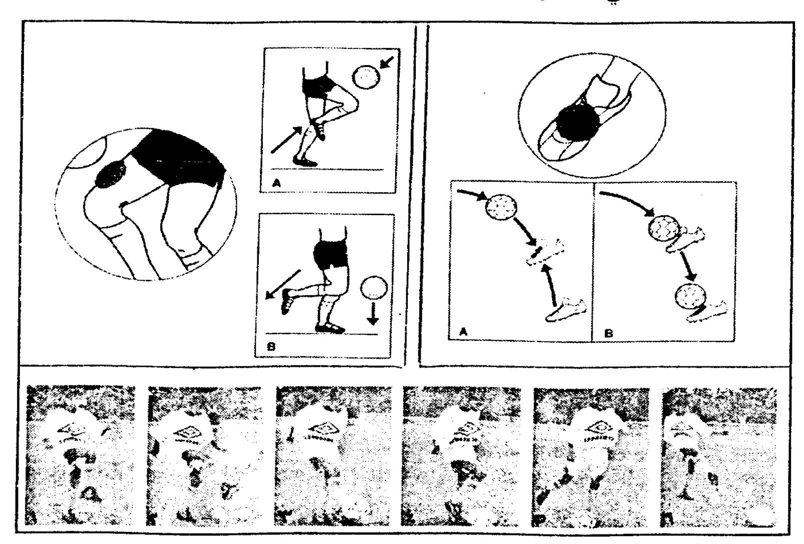
شكل (٦٠)

ثانياً : الامتصاص

١- طريقة آداء امتصاص الكرة بالرجل (القدم - الفخذ)

- في جميع اشكال الإمتصاص للسيطره علي الكره يتم اقتراب اللاعب سريعاً بالتحرك تجاه قدوم الكره وللمكان المتوقع وصولها إليه شكل (٦٠) .
- يكون وضع الرجل الثابته (رجل الإرتكاز) منثنيه قليلاً من الركبه لتحميل مركز ثقل الجسم عليها والارتكاز علي مشط القدم في حالةاستخدام ◆ باطن القدم ◆ وجه القدم . بينما يكون علي القدم في حالة استخدام الفخذ
- يتم مقالبة الكره بالجزء المستخدم مع اخذ الوضع المناسب للامتصاص شكل (٦١) بالتحكم في حركة مفصل القدم والركبه والفخذ بانسيابيه ومرونه .
- يتم سحب الجزء المستخدم (قدم - فخذ) للخلف ولاسفل بسرعة في اللحظة

ـب يتم سحب الجزء المستخدم (قدم - فخذ) للخلف ولاسفل بسرعة في اللحظة التي تلمس فيها الكرة لإمتصاص قونها وسرعتها لتسقط أمام اللاعب علي الأرض وتحت سيطرته .



شكل (٦١)

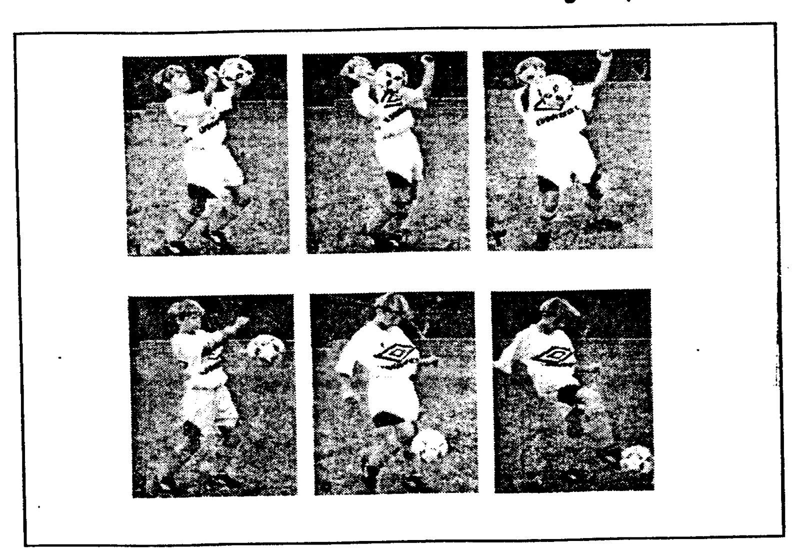
٢- الأمتصاص بالصدر والرأس :-

(أ) طريقة آداء الامتصاص بالصدر :-

يقترب اللاعب في اتجاه قدوم الكرة بسرعه لمقابله الكره بالصدر مع احتفاظ اللاعب بتوازنه الكامل . ولحظة لمس الكره أو الاصتدام بالكره (سواء من وضع الوقوف أو الوثب لاعلي) يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع والرأس للخلف (سحب) لامتصاص الكره واحتوائها باستداره الكتفين (تقعر الصدر) وتحريك الرأس للامام لسقوط الكره امام اللاعب الذي يتحرك خلفها بسرعة



واستكمال سيطرته عليها بالقدم والجري بها للأمام أو لأحد جانبي الملعب حسب مقتضيات اللعب شكل (٦٢)



شكل (٦٢)

(ب) طريقة أداء الامتصاص بالرأس :.

تعد هذه المهارة من المهارات الراقية ونادراً ماتؤدي من اللاعبين حيث تتطلب درجة عاليه من الحساسية والأنسيابيه في الأداء لصلابه وصغر حجم الجزء المستخدم في الأمتصاص وهو جبهه الرأس . وفى الغالب يقوم اللاعب بثنى الركبتين وسحب الرأس لأسفل وللخلف لحظه لمس الكره للجبهه لترتد الكره من الرأس وتسقط أمام اللاعب مع عدم فقد اللاعب لتوازنه بمساعدة الزراعان والقدمين . شكل (٦٣)



شكل (٦٢)

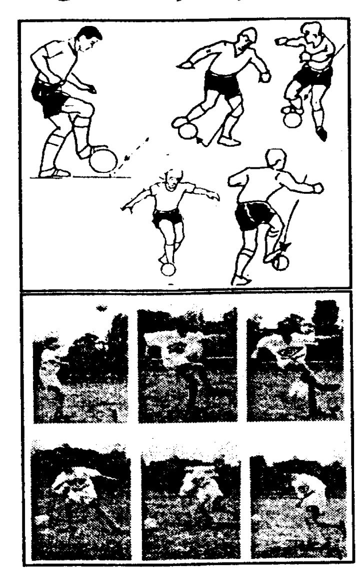
ثالثاً : كتم الكرة

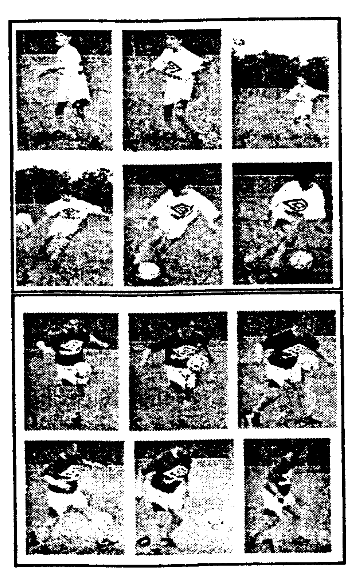
طريقه أداء كتم الكره

- يعتمد أداء اللاعب لكتم الكره على مزيج من ضرب الكره مع التحكم فيها والسيطره عليها بإستخدام الأرض كعامل مساعد ، ويتم هذا الأداء في الغالب من الحركة وفى المواقف التى لايمكن فيها اللاعب من الأمتصاص أو الأستلام حيث :-
  - يتحرك اللاعب سريعا تجاه الكره (سقوط الكره) لسد طريق مرورها وحسن تقدير الموقف لحظه سقوط الكره (لمس الكره للأرض) وأتجاهها شكل (٦٣) A - B - C .
  - يتخذ اللاعب القرار المناسب سريعاً لتحديد الجزء المستخدم لكتم الكره سواء بداخل القدم أو خارجها ، أو نعل (أسفل) القدم ، أو

الساقين ويستخدم تجويف البطن فى أوقات كثيرة خاصة بعد أرتداد الكرة لأعلى (الإقتراب المتأخر).

❑ يقوم اللاعب بأخذ الوضع المناسب للجسم طبقاً للجزء المستخدم شكل (٦٤) ومقابلة الجزء المستخدم للكره لكتمها بالأرض وفى إتجاه الحركة المراد الإتجاه إليها كالتالى :





شكل (٦٤)

◆

الكره بعد أرتدادها مباشره من الأرض ومتابعة التحرك خلف الكره للأمام شكل (٦٤) A .

◆ فى حالة أستخدام داخل القدم يتم كتم الكره لحظه أرتدادها من الأرض وغلق الجسم على الكره (التحويط عليها) من الداخل مع أخذ خطوه لمتابعه حركه الكره فى أتجاه السيطره شكل (٦٤) B .

- في حاله أستخدام خارج القدم يتم كتم الكره لحظه أرتدادها من الأرض تجاه الخارج مع أخذ خطوه خلف الكره ومتابعه التحرك للسيطره عليها شكل (٦٤) C .
- يجب ملاحظه عدم أبتعاد الكره لمسافة بعيدة لتكون دائماً تحت السيطره ، والأداء بسرعة لمفاجئه الخصم ويمكن استخدام البطنشكل (٦٤) - D .

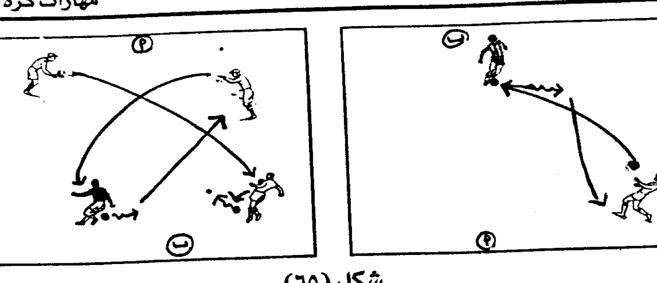
الخطوات التعليمية للسيطره على الكره :-

- يشاهد اللاعب نموذج المهارة من المدرب أو الفيلم التعليمي لتخيلها مع الشرح المبسط ثم يعطى له فرصة الأداء الحر بالوسيلة الملائمة لقدراته وإستيعابه الراهن ، وبزيادة التكرارات فى الأداء يتكون لديه الإدراك الصحيح للمهارة نتيجة خبرات النجاح الإيجابية المكتسبة .
- يعطى اللاعب بعد ذلك نماذج ذات صعوبة متدرجة من الثبات والحركه بشكل فردى وثنائي وجماعى من مسافات متنوعه وأتجاهات مختلفة مع تصحيح الأخطاء الفنية .
- زياده صعوبة نموذج الأداء فى مواقف تنافسية متنوعة فى وجود خصم سلبى وإيجابى وبزيادة سرعة وصول الكره إليه .

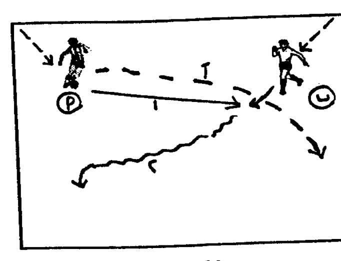
نماذج تطبيقية متدرجة :-

١ - يقوم اللاعب من وضع الثبات بإستلام الكره الأرضية الممرره اليه من الزميل ثم التحرك خلفها (إستخدام أجزاء مختلفة من الجسم) من مسافة مناسبة مع التدرج فى سرعة تمرير الكره وتنوع المسافات البينية.

٢ - يرمى اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) والمسافة بينهم من ٨ - ١٠ م - يتحرك اللاعب (أ) لاستلام الكرة بأجزاء الجسم أو امتصاصها أو كتمها. شكل (٦٥) (أ ، ب) .



شكل (٦٥)

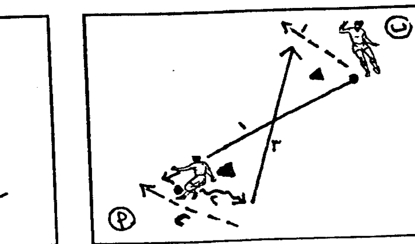


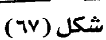
٣ ـ الجري للأمام والاستلام من التمرير بين زميلين حيث يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الي اللاعب (ب) الذي يقوم باستلامها من الجري والتحرك بهـا في نفس الاتجـاه شكل (٦٦) لتغيير المراكز والأداء مع (ب) .

شكل (٦٦)

٤ ـ يمرر اللاعب (أ) الكرة الي اللاعب (ب) والمسافة بينهم من ٥ ـ ١٠ م ، حيث يقوم اللاعب بالسيطرة علي الكرة بداخل أو خارج القدم للجانبين، والجري خلفها ثم التمرير للزميل شكل (٦٧).

– يمكن التنويع في ارتفاع الكرة ويمكن استخدام اليدين للتمرير .

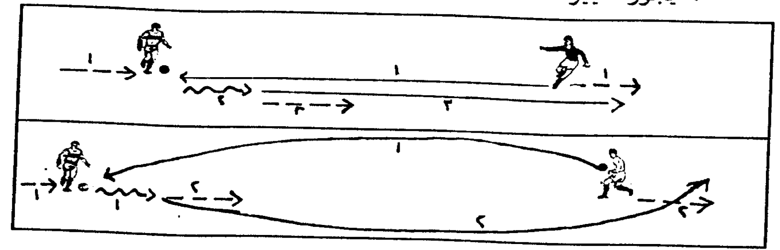




شكل (٦٧)

٥ - لاعبان متواجهان المسافه بينهما من ٥ : ٨ م يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الي اللاعب (ب) ويجري للخلف بالظهر ثم يقوم (ب) بالتحرك للامام لاستلام الكرة والجري بها للامام عدد معين من الخطوت وتمريرها ثانياً الي (أ) وهكذا شكل (٦٨).

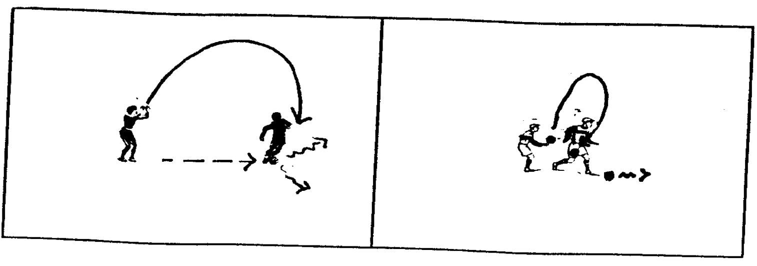
- ◆ يمكن استخدام اليدين للتمرير .
- ◆ التنوع في التمرير الأرض والعالي .
- ◆ يجوز تغيير المسافه البينيه بين اللاعبين .



شكل (٦٨)

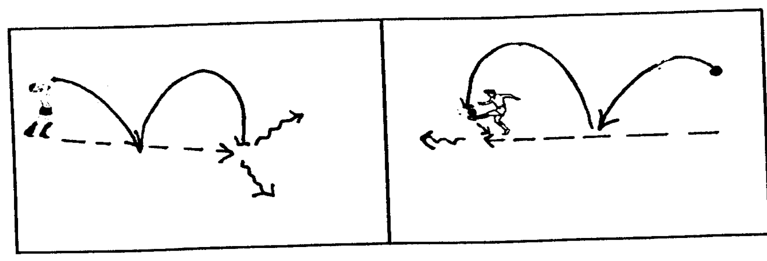
٦ - يقوم اللاعب بقذف الكرة عالياً باليدبن والسيطرة عليها أو كتمها لحظه سقوطها شكل (٦٩) .

- ◆ استخدام الفخذ القدم والصدر والرأس للامتصاص
- ◆ استخدام القدم الداخلي والخارجي ونعل القدم للكتم



شكل (٦٩)

٧ - نفس التمرير السابق ولكن يقوم اللاعب يضرب الكرة في الآرض وامتصاصها بعد أن ترتد من الآرض أثناء هبوطها ، أو كتمها لحظه الارتدادشكل (٧٠) .



شكل (٧٠)

٨ - الأستلام والتمرير والجري خلف الزميل حيث يقوم اللاعب (أ) بالتمرير الي (جـ) والجري خلفه حيث يقوم اللاعب (جـ) باستلام الكرة لأحد الجانبين يقدم ثم التمرير بالقدم الآخري الي اللاعب (ب) . وهكذا شكل (٧١) ويمكن :-

- تنوع مسافات التمرير (من ٥:١٥م)
- تحديد عدد لمسات الكرة (١ـ ٢ ـ٣)
- تنوع إرتفاعات التمرير (أرضية ـ متوسط الأرتفاع ـ عالي)
- أستخدام جميع اجزاء الجسم في السيطرة .

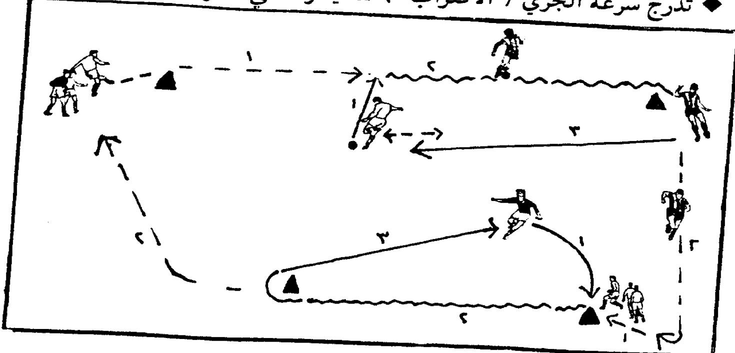
شكل (٧١)

٩ - الاستلام والتمرير وتغيير الاماكن . يقوم المدرب أو اللاعب كما هو بين بالشكل (٧٢) بتمرير الكرة أرضيه الي اللاعب (أ) المتقدم للسيطرة علي الكرة وتمريرها من خلف القمع اليه ثانياً ثم الجري للوقوف خلف اللاعب (د) في الجانب الآخر . في نفس الوقت يقوم المدرب الآخر او الزميل يتمرير الكرة عاليه باليد بين الي اللاعب (هـ) المتقدم للسيطره عليها



بالكتم أو الامتصاص بأي جزء من الجسم والجري بها تمريرها اليه ثانياً من خلف القمع والجري للوقوف خلف اللاعب (ج) وهكذا . ويمكن

- تحديد الجزء القائم بالأستلام أو الامتصاص أو الكتم .
- تحديد عدد اللمسات للسيطره علي الكرة .
- تدرج سرعه الجري (الاقتراب) للسيطره علي الكرة .



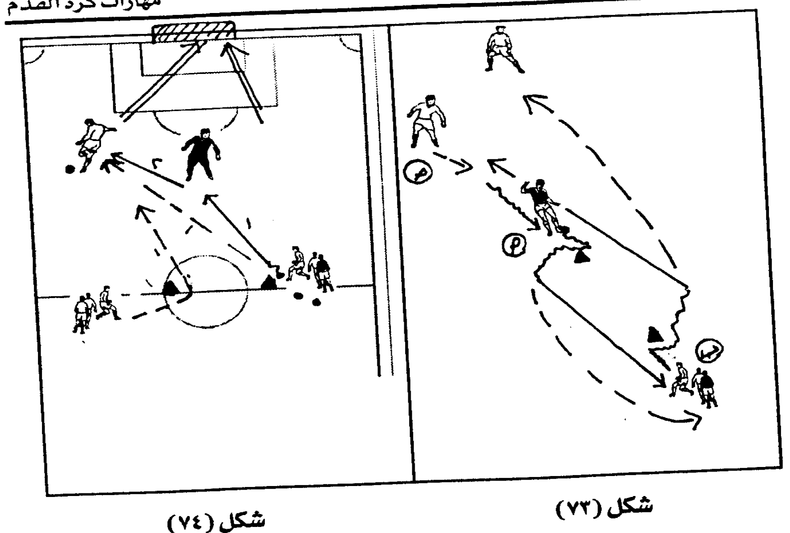
شكل (٧٢)

١٠ ـ ربط الأستلام بالمراوغة . حيث يقوم اللاعب (أ) باستلام الكرة ثم الخداع والتمرير الي اللاعب (ب) والجري خلف القاطره الثانيه شكل (٧٣) ويمكن

- التمويه لجانب واحد والتمرير من الجانب الآخر (من علي الجانبين) .
- تحديد عدد اللمسات قبل الخداع (مسافه الاستلام).
- التمرير الآرض أو العالي أو الأثنين أو حرية أداء اللاعب .
- واستخدام أي جزء من الجسم للسيطره علي الكرة .

١١ ـ الاستلام من الجري والتصويب . يقوم . اللاعب باستلام الكرة الممررة من المدرب والتصويب علي الهدف . يمكن وضع مدافع سلبي ثم إيجابي للجري خلف اللاعب ومحاولة تشتيت الكرة قبل الأستلام كما بالشكل (٧٤) .



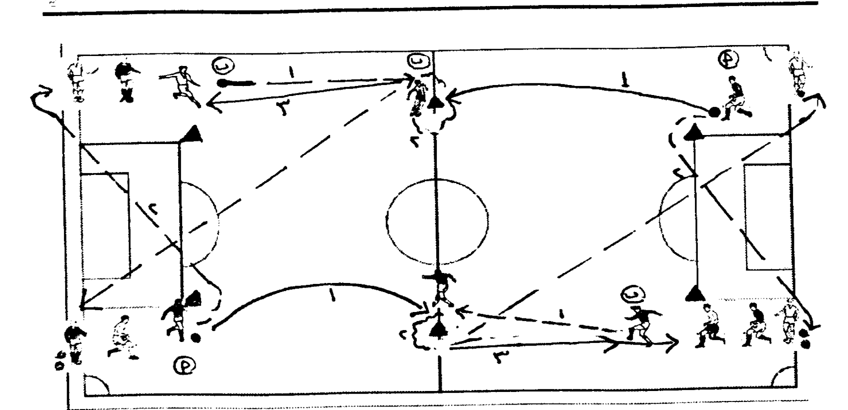


شكل (٧٣)

شكل (٧٤)

١٢- يقف اللاعبون علي شكل قاطرات في الأركان كما هو مبين بالشكل (٧٥) أربع قاطرات كل قاطرتين متواجهتين يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة عالية طويلة إلي زميله (ب) المقابل عند خط الوسط ويجري خلف القاطرة الثانيه عرضاً ، وفي نفس التوقيت يقوم اللاعب (ب) بالجري سريعاً للأمام للسيطره علي الكرة والدوران بها حول العلامة وتمريرها أرضيه إلي الزميل خلفه في نفس القاطره ويجري لتغيير مكانه للوقوف خلف القاطره الجانبيه عرضاً وهكذا . يتم نفس الأداء في القاطرتين الأخرتيين . ويجب علي المدرب التأكيد علي :ـ

- تبديل العمل بين المجموعات (القاطرات) .
- التركز علي سرعه الآداء بتحديد عدد لمسات الكرة .
- السرعة في الجري للسيطرة علي الكرة .
- السرعة بعد تحرير الكرة الجري السريع بعد تمرير الكرة .
- التدرج في المسافات البينية .



شكل (٧٥)

١٣- تقسيمة ٤ ضد ٤ أو اكثر في ملعب صغير وتحديد لمسة أو اكثر للسيطرة ثم التمرير ، ويمكن :-

- التحكم في مساحة الملعب
- تغيير حدود وشكل الملعب
- تحديد زمن حساب اكبر عدد من التمريرات بعد لمس الكرة مرة أو أكثر.



الجرى بالكرة (توجيه حركة الكرة)

Dribbling

(Or Guiding And Driving The Boll)

الجري بالكرة أحد المهارات الأساسية في كرة القدم ، وتعني قدرة اللاعب في توجيه الكرة والتحكم فيها أثناء الجري بأي جزء من القدم وفي أي اتجاه .

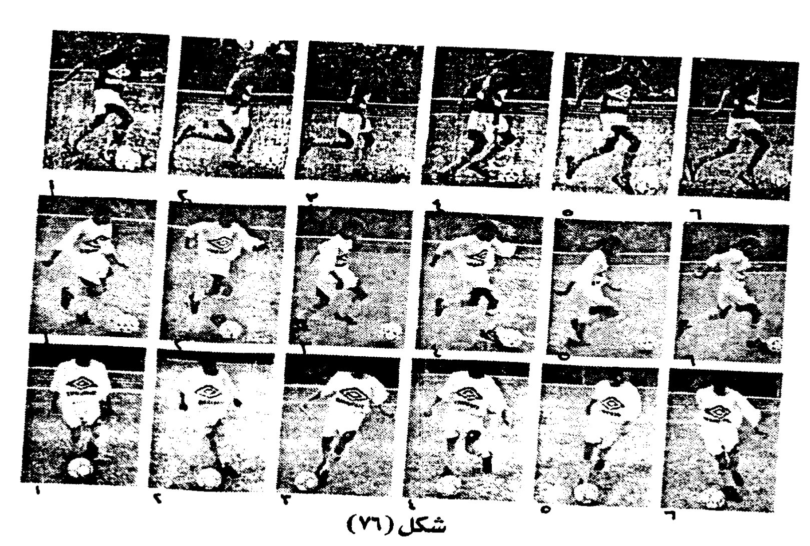
- وتظهر أهمية مهارة الجري بالكرة في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الإنطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية، أو عند مراوغة الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه وخاصة لاعبي خط الوسط. ويتطلب توجيه الكرة والجري بها في اي اتجاه والتحكم فيها ألا تبتعد الكرة أثناء حركتها عن اللاعب واتمام الاداء بإيقاع معتدل ومتزن بخطوات قصيرة وسريعة وضربات متلاحقة للكرة بالجزء المناسب من القدم طبقا للموقف (داخل القدم . وجه القدم الداخلي أو الخارجي) ، والنظر للكرة لحظة لمسها عند مهاجمة الخصم له.

طريقة الأداء :-

- ياخذ الجسم الوضع المناسب أثناء الجري والذي يسمح بحرية الحركة حيث يميل قليلا للأمام مما يؤدي لسهولة الانتقال من مكان لأخر مع استخدام الجزء المناسب من القدم في تغيير وضع الكرة { خارج أو داخل القدم } ولذا يجب :-
- توجيه الكرة أثناء الجري من خلال ضربها بداخل القدم أو وجه القدم الخارجي او الداخلي ويتطلب ذلك مرونة وأرتخاء مفصل القدم أثناء عملية ضرب الكرة حتي لاتبتعد عن اللاعب حيث يتم دوران المفصل للخارج عند الجري مع ضرب الكرة بداخل القدم أو وجة القدم الداخلي ، والدوران للداخل عند الجري مع ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي .
- الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعه ومتتابعه لضرب وقيادة الكرة للمكان المراد الاتجاه اليه .
- يميل الجزء العلوي من الجسم للامام قليلاً وتعمل جميع أجزاءه في ارتخاء وأنسجام لحفظ توازنه كما في حركه الجري العادي .

◆ مجال الرؤية علي الكرة وللامام في مساحة من ٢ : ٥ متر تقريباً في اتجاه الجري .

◆ في حالة وجود خصم قريب عن اللاعب المستحوذ علي الكرة عند الجري بها يجب ألا تبتعد الكرة وتكون قريبه من القدم والجسم ويفضل استخدام وجه القدم الخارجي أثناء الجري ليكون الجسم حائلاً بين الكرة والخصم شكل (٧٦).



شكل (٧٦)

الخطوات التعليميه للجري بالكرة:-

١ - اعطاء نموذج مع الشرح وايضاح كامل للمهارة مع استخدام أجزاء القدم المختلفه المستخدمه في الجري (داخل القدم - وجة القدم الداخلي والخارجي) .

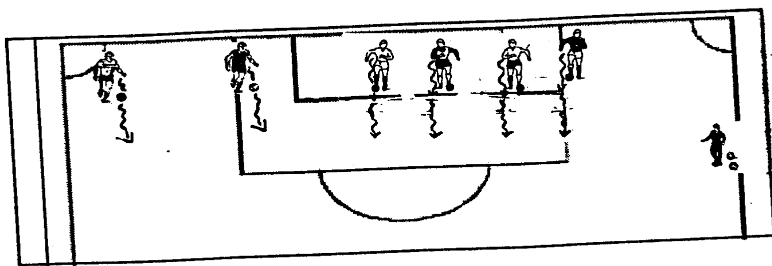
٢ - اعطاء فرصة للاعب للأداء بحريه كيفما يتصور بعد مشاهدة النموذج وسمع الشرح لتخيل المهاره محاولاً تنفيذها بالشكل الملائم .

٣- يتم تصحيح الأخطاء أثناء أداء النماذج التطبيقية المتدرجة .

نماذج تطبيقيه متدرجه :-

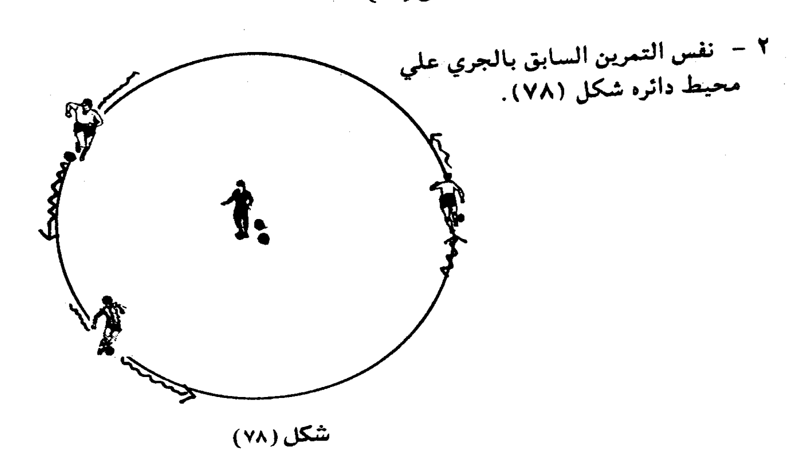
١ - الجري بالكرة ببطيء للامام وفي خط مستقيم بداخل القدم (وجه القدم الداخلي) والخارجي شكل (٧٧).

- زيادة سرعة التحرك بالكرة
- استخدام جميع اجزاء القدم أثناء الجري .



شكل (٧٧)

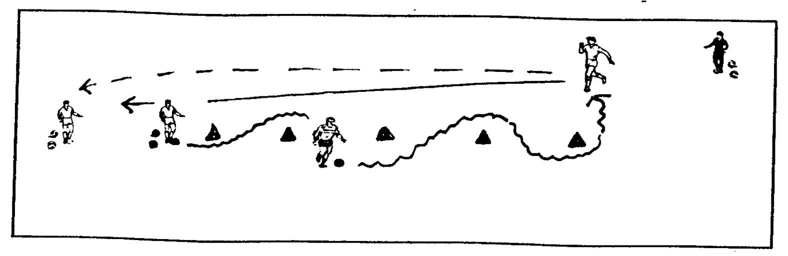
٢ - نفس التمرين السابق بالجري علي محيط دائره شكل (٧٨).



شكل (٧٨)



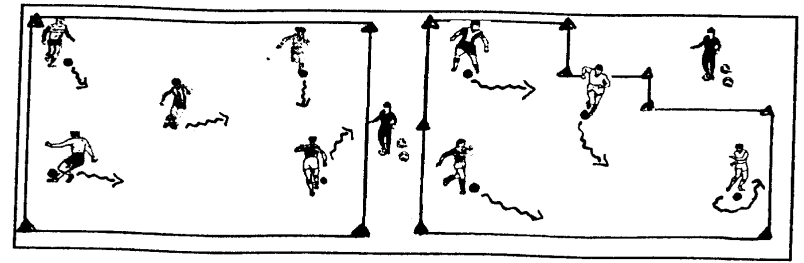
٣ - الجري بالكرة بين القوائم المسافه بينهما من ٢ : ٣م شكل (٧٩) .



شكل (٧٩)

٤ - الجري بالكرة داخل مرابع أو شكال غير متساويه الأبعاد . شكل (٨٠) .

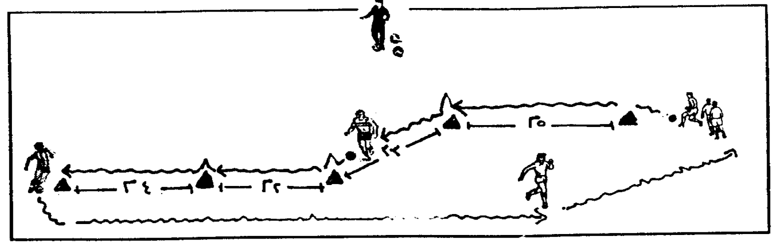
- التاكيد علي سرعة الجري
- استخدام أي جزء من القدم .
- محاولة تشتيت كرة الزميل أثناء الجري مع المحافظة علي الكرة .



شكل (٨٠)

٥ ـ الجري السريع بالكرة والتوقف أمام العلامة شكل (٨١) . استخدام جميع اجزاء القدم أثناء الجري .

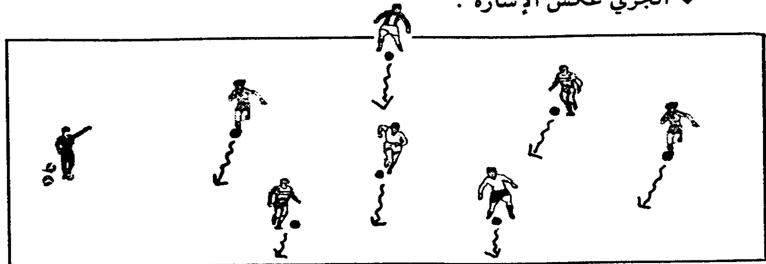




شكل (٨١)

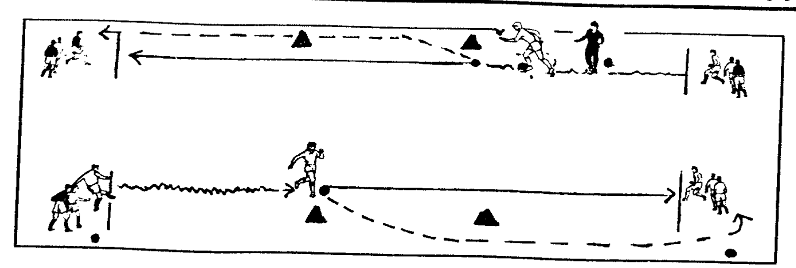
٦ ـ الجري السريع مع النظر لإشارات المدرب وتغير الاتجاه شكل (٨٢) .

- استخدام القدمين اثناء الجري .
- الجري عكس الإشارة .



شكل (٨٢)

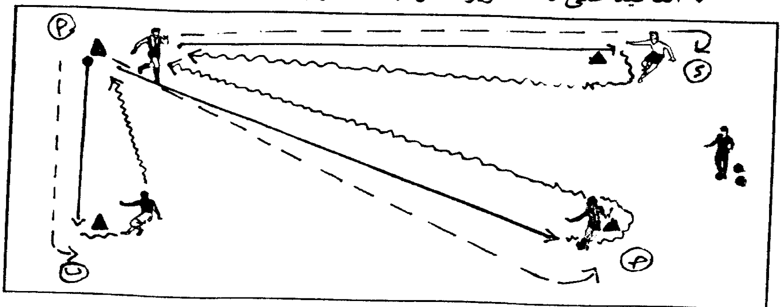
٧ ـ الجري بالكرة والتمرير يقف اللاعبين علي شكل قاطرتين كما بالشكل (٨٣) يقوم االلاعب (أ) بالجري بالكرة وعند العلامه يمرر الكرة الي (ب) ويجري من بين العلامات للخارج للوقوف خلف (د) الذي يتقدم للسيطره علي الكرة والجري بها وعند العلامه يمررها الي (جـ) وهكذا .



شكل (٨٣)

٨ ـ يقف اللاعبون أمام العلامات كما هو موضح بالشكل (٨٤) حيث يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) والجرى للوقوف مكانه . يقوم (ب) بالسيطره علي الكرة مع الجرى بها للجانب الآخر من العلامة وتكمله الجرى للوقوف مكان (أ) ليمرر الكرة إلى (ج) بنفس الشكل وهكذا .

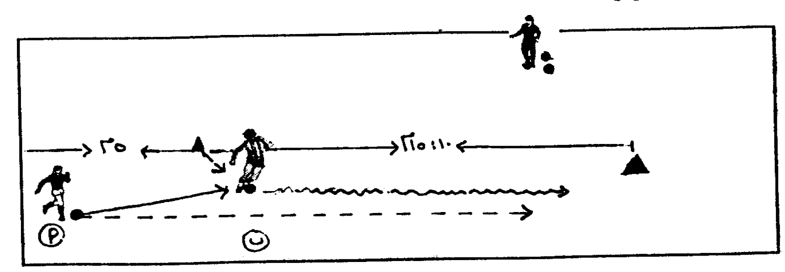
◆ يمكن زياده عدد اللاعبين فى كل موضع (لاعبان أو أكثر) . ويقوم اللاعب بالجرى بالكرة لنصف المسافة وتمريرها والجرى خلفها للوقوف خلف الزميل الذى يكرر العمل . وهكذا
◆ التأكد على سرعه التمرير والجرى وعدم أبتعاد الكرة عن اللاعب
◆ التأكيد على سرعة الحركة بعد التمرير .
◆ التأكيد على دقه تمرير الكرة بعد الجرى بها .



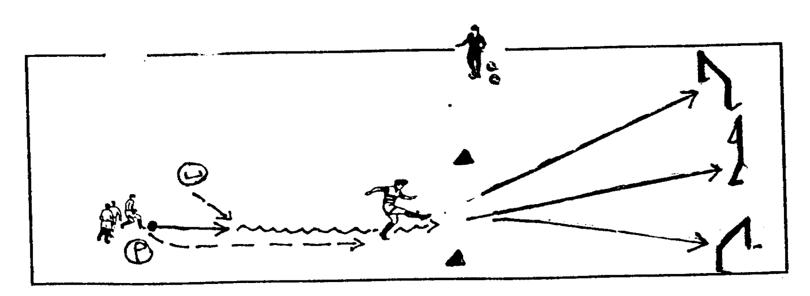
شكل (٨٤)

٩ـ تمرير الكرة للزميل والجرى خلفه بمسافة ٥م للحاق به قبل الوصول للعلامة. شكل (٨٥) يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) ويجرى للحاق به قبل العلامه وعلى اللاعب (ب) الجرى بالكرة سريعاً والدوران ثم إيقافها عند العلامة قبل وصول (أ) الذي يحاول تشتيت الكرة.

- يمكن زياده المسافه بين (أ) و(ب) أو تقليلها
- التحكم فى المسافة الكليه
- يمكن الزام اللاعب بتمرير الكرة لمكان محدد لحظه الوصول إلى العلامة شكل (٨٦) وعلى الزميل محاوله الوصول للعلامة لمنعه من التمرير .



شكل (٨٥)



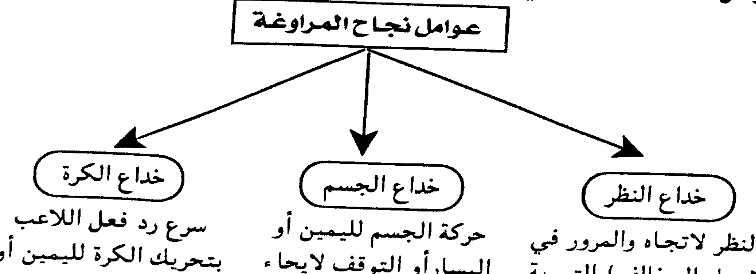
شكل (٨٦)

الخـــداع والمـراوغـــــه
(Deceptive dribbling the Ball)

الخداع والمراوغه من المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم ، ونتيجة للتطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخططية المتنوعة بها فقد أصبح لزاماً على جميع اللاعبين خاصة في المستويات العالية أداء متطلبات مهارية متزايده الصعوبة طبقاً للمواقف الكثيره المتغيرة خلال المباراة ، حيث تمتلىء بالمواقف التى تحتم على اللاعبين ضروره إستخدام الخداع والمراوغه بأشكالها وأنواعها المختلفة ، للتخلص من الضغط الإيجابى للمنافس ، أو أستخدامها فى المواقف الصعبة لحين يتحرك الزملاء ، وكذا فى مواقف اللعب التى لاتسمح للاعب بالتمرير أو التصويب ، وأيضاً فى كثير من المواقف الخططيه التى يعتمد عليها المدرب فى بناء خطط لعب الفريق .

وتتطلب عملية أداء الخداع والمراوغة من اللاعب ضرورة توافر مستوى مناسب من سرعة رد الفعل وسرعة الحركة والرشاقه والقدرة على أتخاذ القرار فى التوقيت المناسب أثناء تنفيذ أى نوع من الخداع مع القدرة على توجيه الكرة والسيطرة عليها .

وإجاده المراوغه ترتبط إرتباط وثيق بعمليه الخداع وتتوقف علي ثلاث عوامل لنجاحها ويجب علي المدرب التأكيد عليها باستمرار وهي : -



خداع النظر	خداع الجسم	خداع الكرة
(النظر لاتجاه والمرور في الاتجاه المخالف) التموية وإخفاء نية تحديد المكان المـراد التـوجـه إليـه .	حركة الجسم لليمين أو اليسارأو التوقف لايحاء المدافع بالاتجاه لمكان والمرور بالكرة في الاتجاه الآخر	سرع رد فعل اللاعب بتحريك الكرة لليمين أو اليسار وتغيير اتجاهها باستخدام القدم لمكان آخر.

وتكمن اهمية جوانب أو عوامل نجاح الخداع السابقة بالاضافة الي ثقة اللاعب في قدارته في زيادة مقدرته للتغلب علي المنافس وتضليل توقعاته بين اختيارات متعدده تؤدي بدورها الي تأخير استجابته المناسبه للموقف ، وتهدف إلي جعل المنافس أو الخصم يعتقد أن اللاعب سوف يقوم بآداء مهاري معين وبناء علي ذلك يقوم الخصم برد فعل نتنيجه لهذا الاعتقاد وفي الوقت نفسه يقوم اللاعب بمفاجئه الخصم وأداء المهاره الأساسية .

نقاط إرشاديه للمدرب :-

- يجب ربط عملية المراوغة بالخداع، فالخداع يؤخر استجابه المدافع للحركه الاساسيه
- حث اللاعب علي استغلال نتيجه الخداع (استغلال خطأ الخصم)
- زيادة سرعة اداء اللاعب للمراوغة لحظه رد فعل ، الخصم لعملية الخداع .
- عدم التبكير في اداء المراوغة قبيل رد فعل الخصم
- إختيار نوع المراوغة ونوعها يعتمد علي قدره اللاعب واستغلاله لموقف الخصم.
- نجاح المراوغة يتطلب وضع جسم اللاعب بين الكره والخصم لحظه المرور منه.

طرق آداء انواع الخداع والمراوغه :.

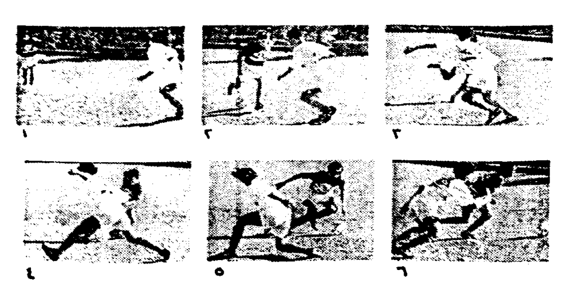
تتنوع وتتعدد طرق أداء الخداع او المراوغة ، وهي تختلف فيما بينهما في وضع وشكل الجسم وطريقه آدؤه لحظه الآداء ، الا أنها تتشابه وتتفق في هدفها وهي المرور من الخصم وتخطيه وهذا يعتمد في المقام الأول علي قدره اللاعب في السيطره علي الكره وتوجيهها وتغيير اتجاهاته بسرعه ودقة ووضوح مجال الرؤيه للكرة والخصوم لحظه الآداء مع عدم المبالغه في آداء حركات الخداع وسوف نكتفي ببيان شكل الجسم أثناء آداء أنواع الخداع والمراوغة من خلال عرض الصور الخاصه بكل نوع .

أنواع الخداع والمراوغه :٠

يوجد أنواع كثيره للخداع والمراوغه والتي يرتبط معظمها بموهبه اللاعب وقدرته الخاصه علي آداء المراوغه طبقاً للموقف المتغير وسوف نستعرض هنا لأكثر هذه الأنواع استخداماً ، وعلي المدرب توجيه لاعبيه لاستخدام الطريقة المناسبة لقدراته في الموقف المناسب مع مرعاه زيادة تعلم أكبر عدد منها خلال المراحل الأولي (تدريب الناشئين) حيث يوجد أنواع من المرواغه تتم بمواجهة الخصم ، ويتوقف إختيار احداها طبقاً لظروف الموقف ، وهناك أنواع أخري من المراوغة تؤدي من الجري بجانب الخصم يسهل آدؤها علي جانبي الملعب في المساحة الخالية، الا ان هناك انواع اخري يتناسب تأديتها في منتصف الملعب ...الخ ٠ ويمكن حصر هذه الأنواع فيما يلي:٠

اولاً : الجري للأمام وتغيير الاتجاه للداخل :٠

من الجري للامام وعند إقتراب اللاعب من الكره يقوم بتغييراتجاهه للداخل فجأه وبسرعه لتخطي المدافع وتكمله الجري بالكره بوجه القدم الداخلي شكل (٨٧) .

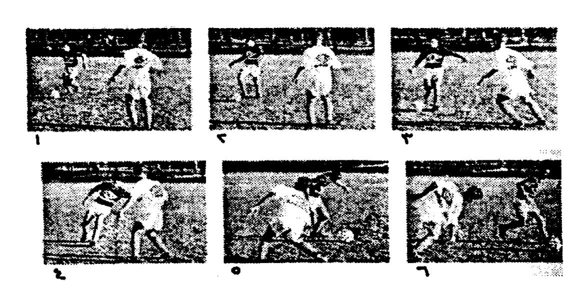


شكل (٨٧)

ثانياً : التوقف من الجري للأمام وتمرير الكرة من خلف القدم الثابتة :-

من الجري للامام وبسرعه وفجأه يقف اللاعب ليمرر الكرة بداخل القدم

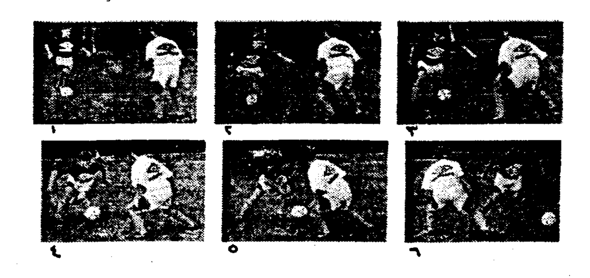
اليمني من خلف القدم اليسري في اتجاه جانبي وللامام والجري خلف الكره لمتابعتها بالقدم اليسري. شكل(٨٨) .



شكل (٨٨)

ثالثاً : تمرير القدم من فوق الكره للخارج وتحريك الكره بالقدم للجهه المعاكسه :.

من الجري للأمام يقوم اللاعب بخداع الخصم بتمرير الرجل اليمني من فوق الكرة للخارج والسيطرة علي الكرة بالو جه الخارجي للقدم اليسري و الجري بها تجاه اليسار وللأمام ومتابعة الحركة شكل (٨٩) .

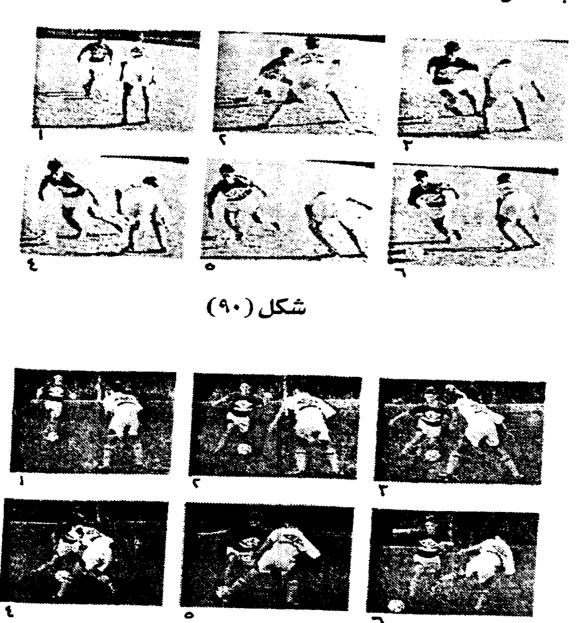


شكل (٨٩)

رابعاً :التمويه بالجري لجانب والانطلاق للجانب الاخر :-

حيث يقوم اللاعب من الجري بالكره وعند مقابله الخصم يقوم بالانحراف بها لاتجاه اليسار مثلاً مع الغطس بالكتف (ميل الكتف) لليسار ثم ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم اليمنى جهة اليمين لتخطي المدافع .

ويسمي هذا النوع من المراوغة بالخداع البسيطة شكل (٩٠) . بينما يمكن التمويه لاتجاه ومحاوله المرور في الاتجاه الأخري فإذا استجاب الخصم يعود للمرور في الاتجاه الاول بسرعه ويسمي هذا النوع من المراوغة بالخداع المركب شكل (٩١) .

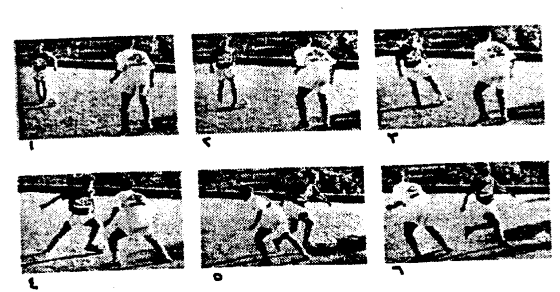


شكل (٩٠)

شكل (٩١)

خامساً: التمويه بالجري بالكره للداخل ثم تغيير الأتجاه للخارج بدفع الكرة بوجه القدم نفسه للخارج والانطلاق :-

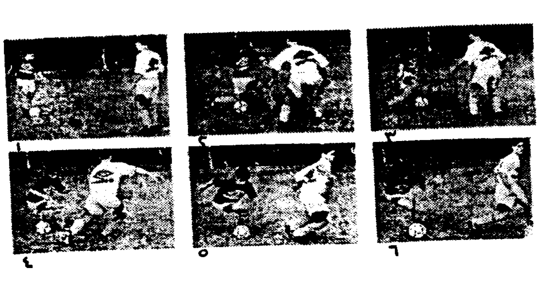
حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة بوجه القدم الداخلي للداخل وفجأه وبسرعة يقوم بتغيير اتجاهه للخارج وضرب الكرة بوجه القدم الخارجي للجري بها بسرعة وتخطي المدافع والأنطلاق شكل (٩٢).



شكل (٩٢)

سادساً :- تمرير الرجل من فوق الكره للداخل ثم الجري في الاتجاه الأخر

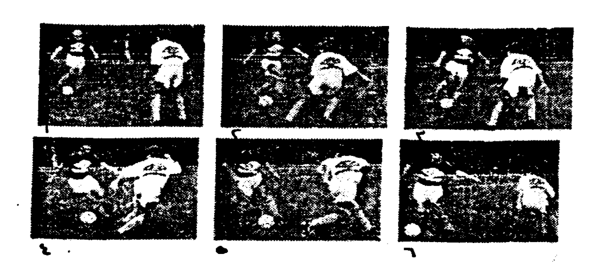
يقوم اللاعب من الجري للامام بخداع الخصم بالتمويه عليه بأداء خطوه جري من فوق الكره بإحدي القدمين للداخل ثم توجيه الكره بوجه القدم الخارجي نفسها للاتجاه الخارجي والجري بها .



شكل (٩٣)

سابعاً : سحب الكرة بنعل القدم للداخل وتغيير الاتجاه للانطلاق بالقدم الأخري للخارج :-

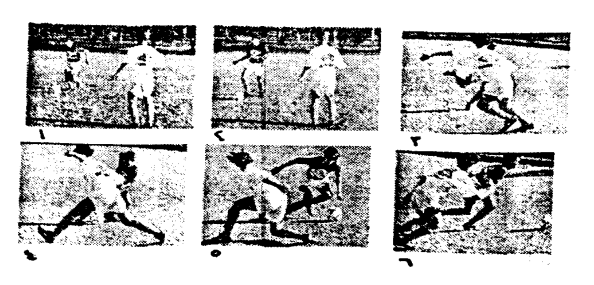
يقوم اللاعب من الجري بالكره بسحبها اسفل نعل القدم للداخل وقطع الحركة ثم ملاحقة ضربها بداخل القدام الأخري للاتجاه المعاكس والجري خلفها شكل (٩٤) .



شكل (٩٤)

ثامناً : الخداع بتصويب او تمرير الكره والمرور بالانطلاق يميناً أو يساراً :-

من الجري بالكرة للأمام يقوم اللاعب بالتمويه علي الخصم بأداء التصويب أو التمرير ثم المرور لأحد الجانبين وتخطي الخصم سريعاً للإنطلاق بالكرة شكل (٩٥) .



شكل (٩٥)

تاسعاً : الخداع والتمويه بتصويب أو تمرير الكره للامام وسحبها للخلف ثم للأمام بأسفل القدم (نعل) والانطلاق للامام يميناً أو يساراً .

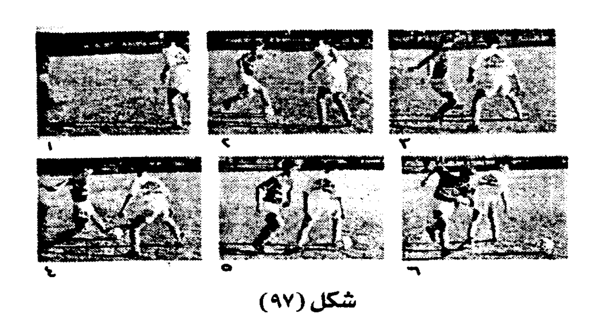
وفي هذا النوع من المراوغة يقوم اللاعب من الجري للأمام بالخداع بضرب الكره بالقدام وتحريكها للامام اسفل القدم ثم سحبها ثانياً للخلف وللامام ومعاوده الجري بها اماماً اما لليمين أو لليسار كما بالشكل (٩٦).



شكل (٩٦)

عاشراً : الخداع بتمرير الكره بين القدمين لجهة والمرور للجهة الاخري

حيث يقوم اللاعب بالخداع بتمرير الكره بالقدم اليمنى للداخل لصداها بالقدام اليسري للامام والجري تجاه اليمين وللأمام لمقابلة الكرة خلف الخصم شكل (٥٧)



شكل (٩٧)

احدي عشر : تمرير الكره لا تجاه ومقابلتها من الجهه الأخري :-

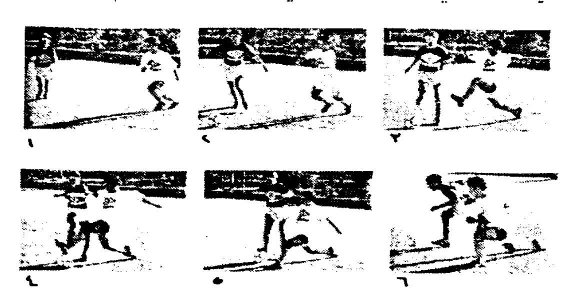
يقوم اللاعب من الجري اللامام بتمرير الكره علي احد جانبي الخصم للامام والجري سريعاً من الجهه المقابلة قبل دوران الخصم لمقابلة الكرة خلف الخصم والجري بها . ويتناسب هذا النوع في الغالب عند حالات إندفاع الخصم تجاه اللاعب شكل (٩٨)



شكل (٩٨)

اثني عشر : الخداع بتمرير الكره بكعب القدم

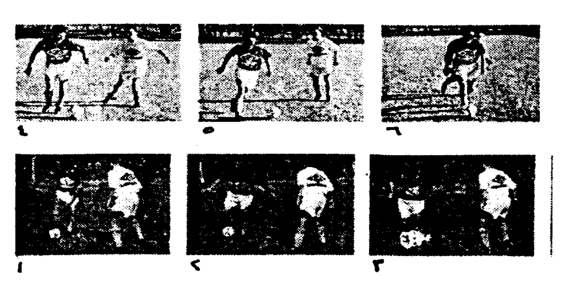
حيث يقوم اللاعب من الجري للامام بالتمويه بخداع الخصم بضرب الكره بكعب القدم للخلف ومرورها من فوق الكرة لمواصلة الجري للامام كما في الشكل (٩٩) .كما يمكن ضربها بالكعب في القدم الأخري لترتد للامام لمتابعه الجري بها . وهي مناسبه اكثر في حاله وجود الخصم بجانب اللاعب.



شكل (٩٩)

ثلاثة عشر : الخداع بالتوقف الفجائي ثم معاوده الجري للاتجاه الخالي :-

الخداع بالتمويه علي الخصم بالتوقف فجأه أثناء الجري بالكره ثم نكملة الجري للامام أوتغير الاتجاه ، وفي هذا النوع من المرواغه يقوم اللاعب بخداع الخصم والتوقف فجأة أثناء الجري السريع بالكره فيقف الخصم فيعاود اللاعب الجري ثانياً ويسرعة للامام او تغير الاتجاه حيث يكون الخصم بجانب اللاعب أثناء الجري .كما بالشكل (١٠٠) .



شكل (١٠٠)

الخطوات التعليمية للخداع والمراوغة:

تتبع هذه الخطوات عند تعليم أو تدريب أي نوع من أنواع المراوغة :-

١ - عرض نموذج الخداع المرواغة من خلال الصور والأفلام ببطئ موضحاً اشكال أجزاء الجسم أثناء حركتها .

٢ ـ بعد مشاهدة النموذج أو النماذج المختلفة تعطي فرصة للاعبين بتخيلها وآداءها كل طبقاً لإمكانياته .

٣ ـ اعطاء تمرينات للخداع والمرواغه بدون كره من الجري ولاتجاهات مختلفة.

٤ ـ آداء هذه التمرينات بالكره وفي عدم وجود خصم لعدد كبير من التكرارات في مساحات مختلفة والتدرج بسرعه آدائها ، (يصل عدد تكرار النوع الواحد في وحده اليوم التدريبي الي ٥٠ تكرار) .

٥ ـ آداء التمرينات فى وجود شواخص ثم مدافع سلبى مع التدرج فى إيجابيته

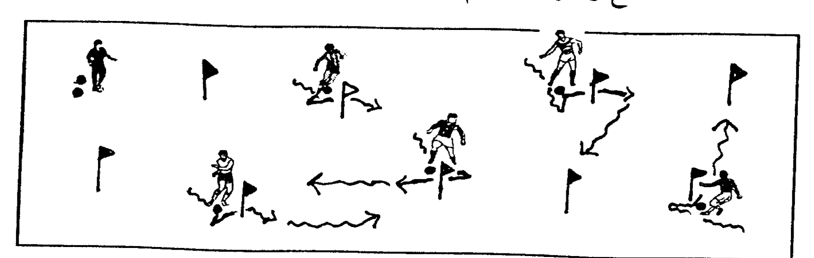
٥ ـ أداء التمرينات فى وجود شواخص ثم مدافع سلبى مع التدرج فى إيجابيته وسرعة أداء اللاعب لعدد كبير من التكرار .

٦ـ أشتراك اللاعبين فى أداء جماعى وتحركات مختلفة قبل وبعد عملية الخداع والمراوغة .

٧ـ أستخدام الخداع والمراوغة فى ألعاب جماعية (تقسيمات إيجابية) فى وجود خصم (فريق) للتكيف على آداؤهافى المواقف المختلفة والمشابهة للمباراة .

نماذج تطبيقية متدرجة :-

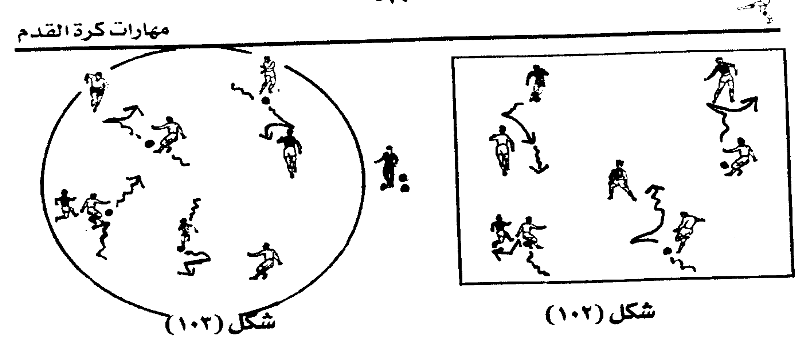
١ ـ أداء الخداع والمراوغة أمام شاخص شكل (١٠١)



شكل (١٠١)

٢ ـ نفس التمرين السابق فى وجود خصم سلبى يتحرك فى المكان وجانباً لمجموعة من اللاعبين داخل مربع

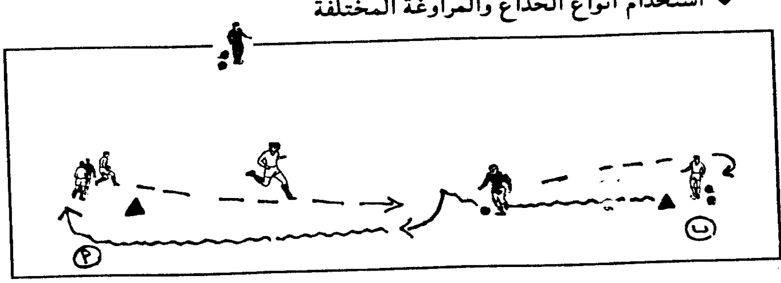
- يكرر اللاعب عدد من المحاولات ويبدل مع الخصم شكل (١٠٢)
- كل أثنين معاً لمجموعة من اللاعبين داخل دائرة وأداء نفس التمرين السابق مع محاوله عدم لمس الزملاء الآخرين شكل (١٠٣) .



شكل (١٠٣) شكل (١٠٢)

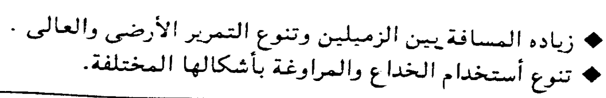
٣- الخداع والمراوغة من الجرى السريع لمواجهه الزميل المتحرك تجاه القدوم شكل (١٠٤) . حيث يقوم اللاعب (ب) بالجري بالكرة للأمام في نفس الوقت يقوم اللاعب (أ) بالجري لمقابلته وعلي اللاعب (ب) آداء الخداع والمراوغة وتكملة الجرى للوصول لمكان (أ) وهكذا .

- التدرج فى تقليل المساحه بين العلامتين
- التدرج فى سرعه الجرى بالكره وآداء المهارة
- التبديل بعد عدد من المحاولات
- تحرك الخصم وأستجابته للاعب المحاور
- أستخدام أنواع الخداع والمراوغة المختلفة

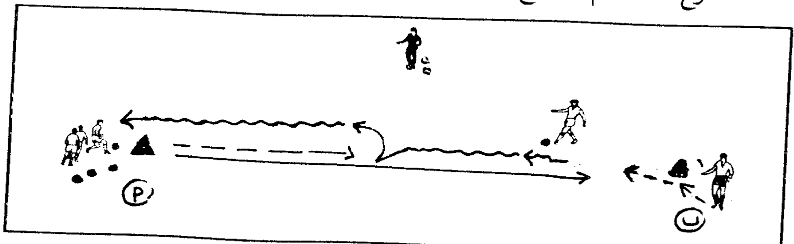


شكل (١٠٤)

٤ ـ نفس التمرين السابق مع تمرير الكره من اللاعب (أ) والجري إلى (ب) الذي يستقبلها ويؤدي المراوغة كما بالشكل (١٠٥) .



◆ زياده المسافة بين الزميلين وتنوع التمرير الأرضى والعالى .
◆ تنوع أستخدام الخداع والمراوغة بأشكالها المختلفة.



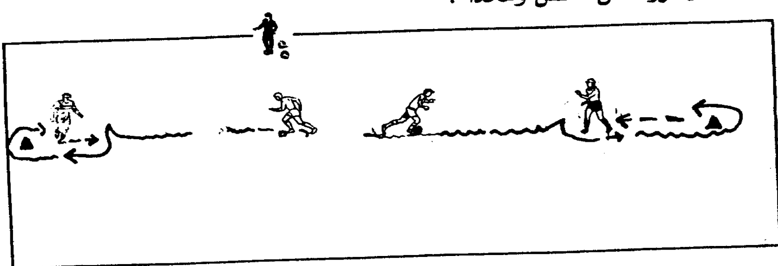
شكل (١٠٥)

٥ - نفس التمرين السابق بثلاث لاعبين شكل (١٠٦). يبدأ التمرين بقيام (أ) بالجرى بالكرة للأمام ثم آداء الخداع والمرواغة والتمرير الي (ب) ويجري لمواجهته (كمدافع) ثم يقوم (ب) بأستلام الكرة وخداع (أ) ومراوغته والتمرير الي (جـ) ويجري للامام كمدافع (جـ) ليقوم بنفس آداء (أ) وعلي (جـ) تكرار نفس الآداء وهكذا .

◆ تنوع المسافات البينية.
◆ التمرير المتنوع من حيث الأتفاع
◆ تدرج العمل الايجابي للمدافع.
◆ حرية اختيار جهه المراوغة .

شكل (١٠٦)

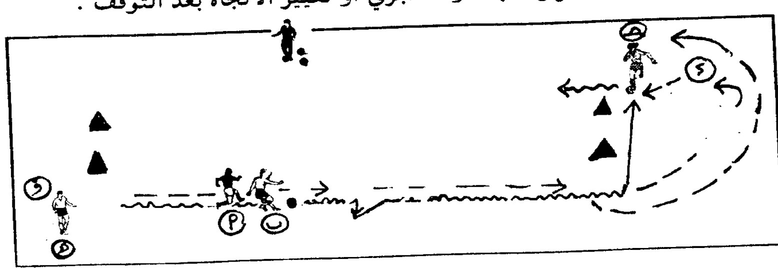
٦ - ٤ لاعبين كما فى الشكل (١٠٧) . حيث يقوم (جـ) بالجري لخداع ومراوغة (أ) المتجه اليه كمدافع سلبي . في نفس اللحظة يقوم (د) و (ب) بنفس العمل . وبعد آداء كل من (جـ) ، (د) المراوغة والجري بالكرة للدروان حول العلامات يمرر (جـ) الكرة الي (ب) ويمرر (د) الكرة إلي (أ) ليكرر نفس العمل وهكذا .



شكل (١٠٧)

٧ - ستة لاعبين يقفون كما بالشكل (١٠٨) كل لاعبان معاً إحداهما كمدافع (أ) والآخر الذي يقوم بآداء المراوغة (ب) حيث يقوم اللاعب (أ) بالجري الحر بجانب الزميل (ب) الذي يجري بالكرة والتوقف فجأه ثم معاودة الجري بالكرة للأمام لتمريرها الي (جـ) ليقوم مع (د) بنفس العمل وهكذا و يمكن :

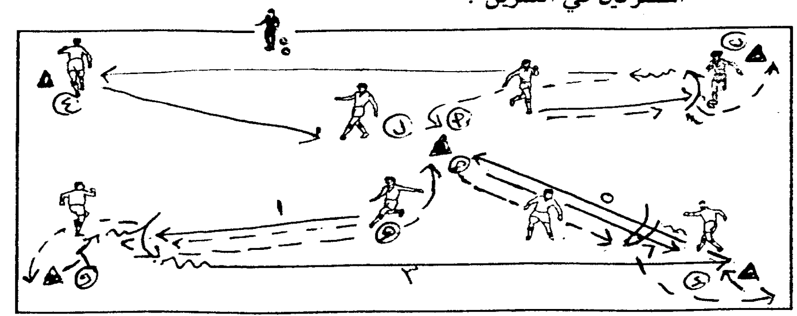
- تنوع المسافة بين العلامات. ◆ تدرج العمل الايجابي للاعب المدافع الحر.
- إطلاق حرية المراوغة بمعاودة الجري أو تغيير الاتجاه بعد التوقف .



شكل (١٠٨)

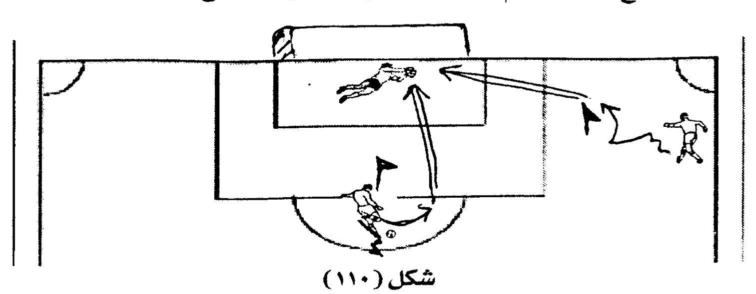
٨ ـ ثمانية لاعبين ، يقفون ٤ منهم علي شكل مربع والأربعة الآخرين كل واحد منهم مواجه للاعب كما بالشكل (١٠٩) . قرب منتصف المربع، يبدأ التمرين بتمرير الكرة من (هـ) الي (و) ويجري خلف الكرة كمدافع علي (و) الذي يقوم بالمراوغة والتمرير الي (د) ليبدل (و) مكانه مع (هـ) . في نفس الوقت يستلم (د) الكرة ويجري بها ليقابله (جـ) الحر كمدافع ليرواغة ويمرر الي (هـ) ويبدل مكانه مع (جـ) ليكرر نفس العمل ثانياً . وفي الجهه الآخر يقوم كل من (أ) ، (ب) ، (ل) ، (ع) بنفس التمرين

◆ يمكن وضع لاعبان أو أكثر عند اركان المربع يزداد عدد اللاعبين المشتركين في التمرين .



شكل (١٠٩)

٩ - الخداع والمراوغة ثم التصويب على شاخص كما فى الشكل (١١٠)



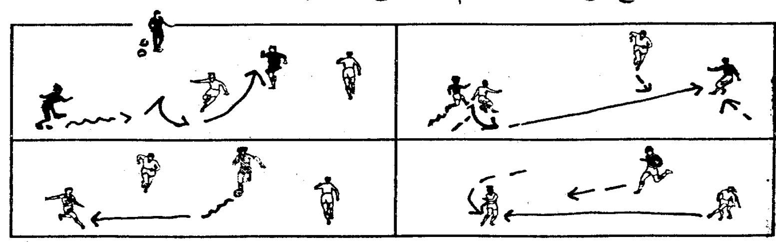
شكل (١١٠)



١٠ ـ نفس التمرين فى وجود مدافع سلبى متحرك ثم إيجابى مكان الاعلام.

١١ ـ ٢ ضد ٢ فى ملعب صغير ضروره مراوغة الخصم قبل التمرير للزميل.

◆ التدرج فى سلبية الخصم كما فى الشكل (١١١)

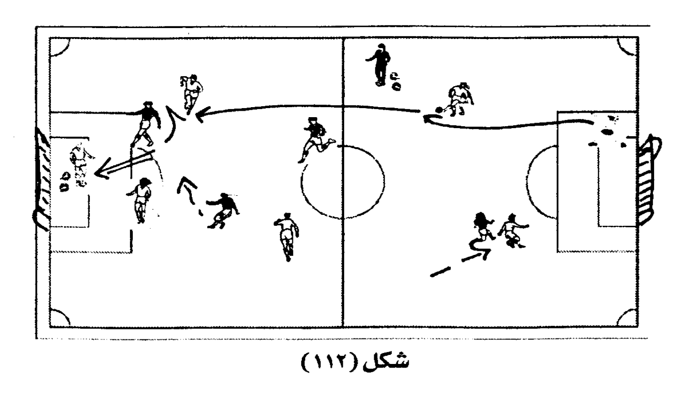


شكل (١٠٨)

١٢ ـ التدريب على الخداع والمراوغة فى شكل تقسيمات صغيره فى وجود مرميين بعد عدد بسيط من التمريرات .

◆ تحديد عدد معين من أشكال المراوغة يتم التدرب عليه

◆ المراوغة قبل التسديد كما فى الشكل (١١٢) .



شكل (١١٢)

١٣ ـ ربط الخداع والمراوغة بالتمرير لأتجاهات مختلفة ولمسافات متنوعه لأهداف ثابتة ومتحركة

الفصل الثانى

المهارات المندمجة - المركبة

- مفهومها - اشكالها
- نماذج تدريبية



المهـارات المنـدمجـــة
(المركبـة)

مفهومها وأهميتها :-

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض علي اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتالٍ ويوثر كل منها في الأخر تأثير متبادل ، ولذلك يستوجب علي المدرب اعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقا لشروط وظرف المباراة ، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة ..... إلخ) ليست بأهمية توافر القدرة لدية علي أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب ... إلخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة الموقف خلال المباراة .

وامتلاك اللاعب لأشكال أختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له أختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته علي المناورة وتنفيذ الخطط .

وانطلاقاً من المفهوم السابق ولمواكبة التطور المضطرد في مستوي أداء اللاعبين وسرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاة للأساليب الراقبة خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة ، والاتجاة الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم يؤكد علي ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الأمكان ، حتي يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها - وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ ، وبذلك يستقر ادائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين .

وللتدليل علي أهمية المهارات المركبة يجب علي المدرب النظر الي التمرير

أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو احدي المهارات الأخري التي تسبقها أو الاثنين معاً ، حيث تمثل نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير ٦٢٪ ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩٪، والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب ١١٪ بينما التمرير المباشر من الحركة ٢٦٪ ، ولذا يجب ان يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة وسرعة الأداء ، ومن ثم تعد أشكال التدريب المحتوية علي تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المندمجة والتي تنتهي جميعا إما بالتصويب علي المرمي أو التمرير في مناطق مختلفة من الملعب أمراً يستوجب الاهتمام لبلوغ المستويات العالية ، والمدرب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشداً لوضع كمية التدريبات في برامج الاعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات .

ومن خلال احدي الدراسات التحليلية للمؤلف الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لمباريات كأس العالم يمكن تحديد أهم هذه الأداءات علي سبيل المثالي في الآتي :-

١ - التمرير المباشر من الحركة (الجري) ويمثل ٢٦٪ تقريباً .

٢ - الاستلام ثم التمرير (الاستلام والتمرير من الحركة) يمثل ٢٩٪تقريبا .

٣ - الاستلام ثم الجري بالكرة والتمرير ٢٧٪ تقريبا .

٤ - الاستلام ثم المراوغة والتمرير ٢ ٪ «

٥ - الاستلام مع المراوغة والتمرير ١ ٪ «

٦ - الاستلام مع المراوغة ثم الجري بالكرة والتمرير ١ ٪ «

٧ - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم المراوغة والتمرير ١ ٪ «

٨ - الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة والتمرير ١ ٪ «

٩ - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم الجري والتمرير ١ ٪ «

١٠- نفس الجمل السابقة ولكن تنتهي بالتصويب وتمثل ١١ ٪ تقريباً

واكثرهما استخداما التصويب المباشر من الجري ، والاستلام ثم التصويب من الحركة .

❑ ويتضح من العرض السابق أهمية اداء الاستلام من الحركة دائما ، والمدرب الجيد هو الذي ينوع اتجاهات الحركة التي تسبق الأداء المهاري المباشر أو المندمج حتي يتكيف اللاعب علي الأداء المتنوع لاتجاه الكرة وموضع الخصم واتجاه حركته .

ويجب عليه أيضا أن يوضح هدف الأداء المهاري المراد انجازه ، وذلك من خلال تحديد نهايته والتي تنحصر في التمرير بأنواعه وأشكاله المختلفة أو التصويب . وهما النهاية الحتمية لأي أداء مهاري خلال المباراة حيث يسبق أداؤهما جميع المهارات الأخري .

ولهذا سوف نعرض بعض النماذج التدريبية المرتبطة بالتمرير والتصويب .

نماذج تطبيقية للمهارات المركبة (المندمجة)

أ - نماذج لتدريبات مهارية مندمجة تنتهي بالتمرير .-

وتهدف هذه التمرينات الي تحسين التمرير المباشر من الحركة أو السيطرة علي الكرة والتمرير بعد التحكم فيها أو المراوغة أو الجري بها وسوف نوضح الغرض من كل تمرين وأسلوب تطويره من خلال التدرج بمتطلباته .

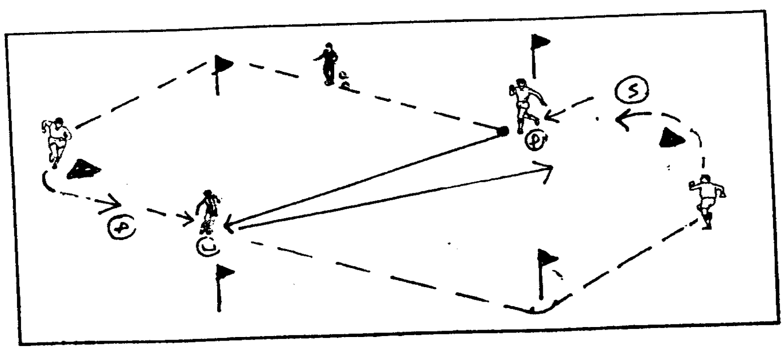
(١)- غرض التمرين :-

تحسين السيطرة علي الكرة علي الأرض وفي الهواء والتمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة .

وصف التمرين :-

عدد من اللاعبين من ٤ : ٦ لأعبين في منطقة ٢٠ × ١٠ م . يقسم اللاعبون الي مجموعتين (أ) (د) و(ب) (ج) يقفان متقابلان علي جانبي المستطيل خلف العلامة كما بالشكل (١١٣) يقوم اللاعب « أ » المستحوذ

علي الكرة بتمريرها للاعب (ب) ويجري سريعا للدوران حول العلامة الجانبية ليقف خلف (جـ) وفي نفس الوقت يقوم (ب) بالجري للامام لتمرير الكرة مباشرة أرضية قبل عبورها بين العلامتين للاعب (د) ويجري للدوران حول العلامة الجانبية ٥ سم ليقف خلف (د) وهكذا.



شكل (١١٢)

تطوير التمرين :-

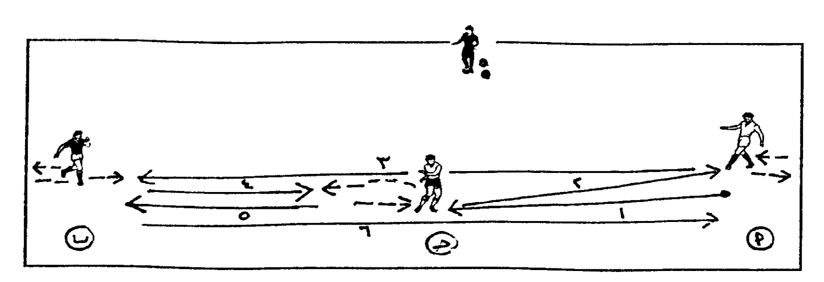
- التأكيد علي سرعة الجري لمقابلة الكرة قبل عبور الخط الوهمي الواصل بين العلامتين .
- اتساع وضيق مسافة التمرير لأداء التمرير القصير والمتوسط والطويل بدون توقف - ويجوز تحديد عدد اللمسات ١ أو ٢ للسيطرة ثم التمرير .
- استخدام التمرير العالي والمتوسط .
- السيطرة بالقدم - والفخذ - والصدر .
- لدقة التمرير تعطي مدة من الوقت لاستمرار الأداء .
- لسرعة التمرير تعطي مدة من الوقت لاستمرار الأداء وانجاز اكبرعدد من التكرار فيها .

(٢) غرض التمرين : -

تحسين سرعة ودقة التمرير المتنوع المباشر من الحركة .

وصف التمرين : -

ثلاث لاعبين في مساحة ٢٠ × ١٠ م كما هو مبين بالشكل (١١٤) يمرر اللاعب (أ) الكرة الي اللاعب (جـ) الذي يقوم بالجري في اتجاة قدوم التمرير لردها الي اللاعب (أ) والدوران لمقابلة (ب) ثم يقوم (أ) من الحركة بتمريرها طويلة الي (ب) الذي يتقدم للامام لتمريرها الي (جـ) القادم تجاهه ليقوم بتمريرها إليه ثانياً وعلي اللاعب (ب) تمريرها مباشر طويلة الي (أ).



شكل (١١٤)

تطوير التمرين : -

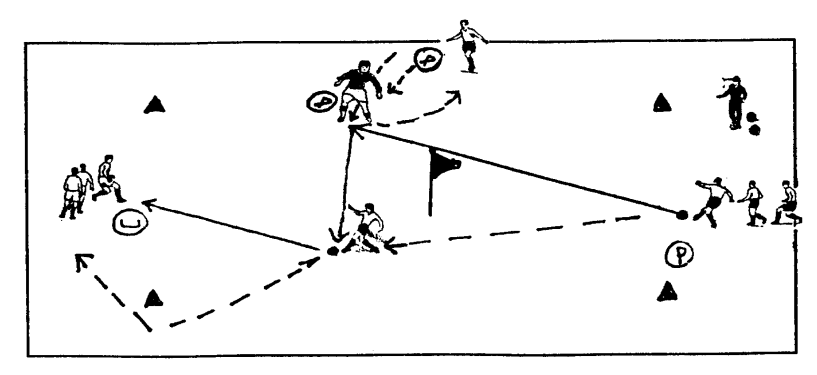
- اتساع وضيق المساحة بين (أ) ، (ب) تبعاً لنوع التمرير المراد تحسينه.
- يجوز تمرير الكرة الطويلة عالية أو أرضية رقم (٣ ، ٦) .
- تمرير الكرة من اللاعب (أ) ،(ب) بالقدم أو بالرأس أو الصدر الي (جـ)- التمريرات العالية .
- يحدد أداء أكبر عدد من التكرارات خلال الزمن المحدد .
- التأكيد علي سرعة التحرك لتمرير الكرة عند مقابلتها .
- استخدام جميع أجزاء القدم في التمرير .

③ غرض التمرين : -

❑ تحسين التمريرة الحائطية .   ❑ سرعة التمرير .

وصف التمرين : -

مجموعة من اللاعبين ٨ : ٧ لاعبين في مساحة ٢٠×٣٠ م في وسطها علامة يقف اللاعبين كما هو مبين بالشكل (١١٥) ويمرر اللاعب (أ) الكرة الي اللاعب (جـ) الذي يتحرك للداخل لتمريرها اليه ثانياً خلف العلامة ويجري لخارج المربع خلف الزميل . يقوم اللاعب (أ) من الجري للامام بتمرير الكرة الي (ب) المتقدم للداخل ويجري خلف (ب) خارج المربع يقوم (ب) بتمرير الكرة للزميل (د) ومتابعة التمرين وهكذا .



شكل (١١٥)

تطوير التمرين : -

❑ التمرير المباشر لزمن محدد وحساب عدد التمريرات الناجحة .

❑ يمكن وضع لاعب مكان العلامة يتحرك سلبياً .

❑ يمكن للاعب (أ) بعد التمرير مهاجمه اللاعب (ب) للضغط عليه قبل وأثناء التمرير الي(جـ).

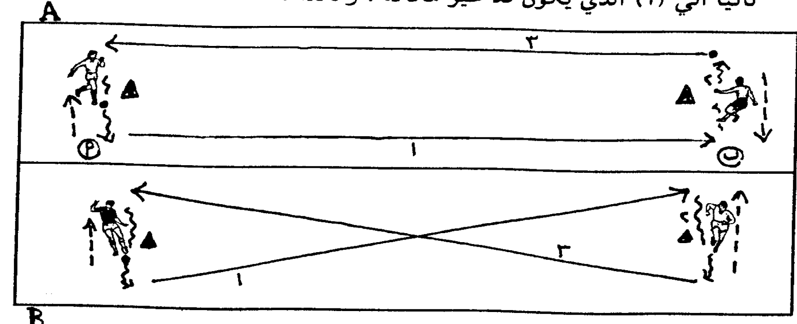
④ **غرض التمرين :**

السيطرة علي الكرة بالكتم من الحركة والتمرير .

وصف التمرين :-

لاعبان داخل مستطيل ٢٠ × ١٠ م وعلامتان بداخله المسافة بينهما من ٨ : ١٠ م كما هو مبين بالشكل (١١٦) B,A .

يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (أ) .الي اللاعب (ب) و يجري للجانب الآخر يميناً ويساراً لاستلام الكرة من اللاعب (ب) . ويقوم (ب) في نفس الوقت باستلام الكرة (كتم الكرة) للجهة الأخري جانباً ثم يمرر الكرة . ثانياً الي (أ) الذي يكون قد غير مكانه . وهكذا .



شكل (١١٦)

تطوير التمرين :

- ❑ تحديد اتجاه التمرين طولي كما بالشكل (A) وقطري كما بالشكل (B).
- ❑ التمرير أرضي .
- ❑ الالتزام بعدم خروج الكرة خارج المستطيل .
- ❑ تحديد عدد لمسات الكرة أثناء عملية الاستلام وقبل التمرير لمسه – لمستين مثلاً .
- ❑ تحديد الجزء المستلم للكرة (خارج القدم – داخل القدم) .
- ❑ تحديد زمن وحساب عدد التمريرات الصحيحة لسرعة ودقة التمرير .
- ❑ التحكم في المسافة بين العلامتين لتنوع مسافة التمرير (قصير – متوسط) .

⑤ غرض التمرين :-

- دقة وسرعة السيطرة ثم التمرير الطويل المتنوع .

وصف التمرين :-

مستطيل ٣٠ × ١٠ متر. وعلامتان بداخله المسافة بينهما ١٥ : ٢٠ م . لاعبان (أ) ،(ب) كما بالشكل (١١٧)

يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (أ) الي اللاعب (ب) عالية . يقوم (ب) بالسيطرة علي الكرة مع التحرك بها للجهه الأخري (جانباً) (من اليمين لليسار أو العكس) ويقوم بتمريرها أرضية الي (أ) طولياً أو قطرياً طبقاً لموقف اللاعب (أ) المتحرك دائما يمين ويسار بحرية وهكذا.

شكل (١١٧)

تطوير التمرين :-

- تضيق مساحة السيطرة علي الكرة .
- تحديد عدد لمسات الكرة قبل التمرير وتقل كلما ارتفع مستوي الأداء .
- التزام احد اللاعبين بالتمرير الأرضي والأخر عالياً .
- استخدام الصدر - الفخذ - الرأس في عملية الاستلام .
- التأكيد علي النظر لمكان الزميل قبل التمرير .
- لسرعة التمرير يحدد زمن واحتساب عدد التمريرات الصحيحة . خلال هذا الزمن .
- يمكن للاعب المستلم أن يتم عملية الاستلام والتمرير من نفس المكان وبسرعة .

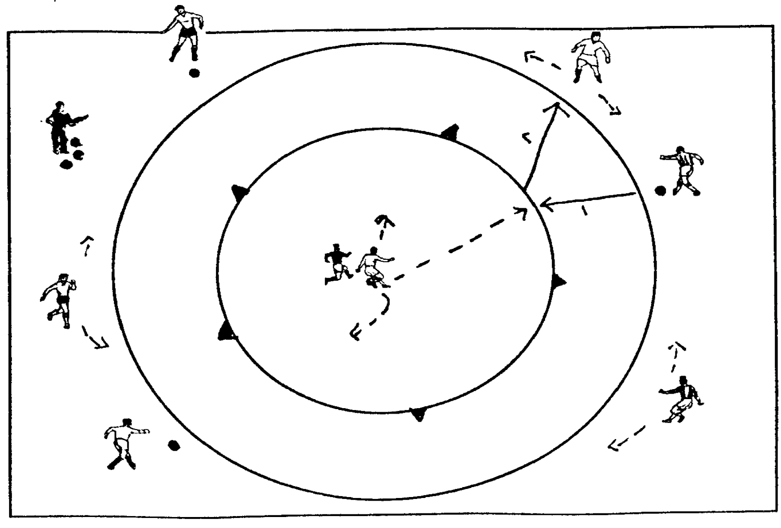
(١١) **الغرض من التمرين : -**

❑ السيطرة علي الكرة والتمرير تحت ضغط الخصم من الحركة .

وصف التمرين : -

❑ دائرة كبيرة وأخري صغيرة يتحدد قطرها طبقاً لرغبة المدرب بناء علي عدد اللاعبين . وليكن من ١٥:٢٥ متر والصغري ٣:٥ متر.وثمانية لاعبين ستة علي الدائرة الكبري ويقفون كما هو مبين بالشكل (١٢٣) لاعب معه كرة وأخر بدون كرة (ثلاث كرات). ولاعبان في الدائرة الصغري إحداهما مدافع .

يبدأ التمرين بحركة اللاعب المهاجم بحرية تامة للاستلام من أي لاعب معه الكرة لتمريرها الي أي لاعب ليس معه الكرة علي جانبي الزميل الممر ويحاول المدافع قطع الكرة قبل وصولها للاعب والضغط عليه أثناء عملية الاستلام .



شكل (١٢٣)



تطوير التمرين :-

- التأكد علي سرعة تحرك اللاعب من الدائره الصغري الي الزميل لاستقبال الكرة .
- خداع اللاعب الموجود في الدائرة الصغرى للمدافع ثم الانطلاق لاحد الزملاء.
- يحدد للاعب المستلم بالتمرير المباشر أو لمسه وتمريره .
- التبديل مع الزميل بعد عدد من التكرارات أو زمن يحدده المدرب وحساب عدد التمريرات الصحيحة .

(١٢) الغرض من التمرين :-

تحسين السيطرة علي الكرة والتمرير تحت ضغط الخصم بمساعدة الزملاء من الحركة .

وصف التمرين :-

كما في التمرين السابق ولكن عدد اللاعبين عشرة لاعبين حول مربع طول ضلعه من ١٥: ٢٥ متر . وعلي لاعبي الجانب التحرك عرضيا لمساعدة زميل الوسط في رد التمريره كما بالشكل (١٢٤) ويمرر الزميل المتحرك الكرة مباشرة الي لاعب الركن والتحرك مع حركة لاعب الوسط .

تطوير التمرين :-

نفس الخطوات في التمرين السابق .

تطوير التمرين : -

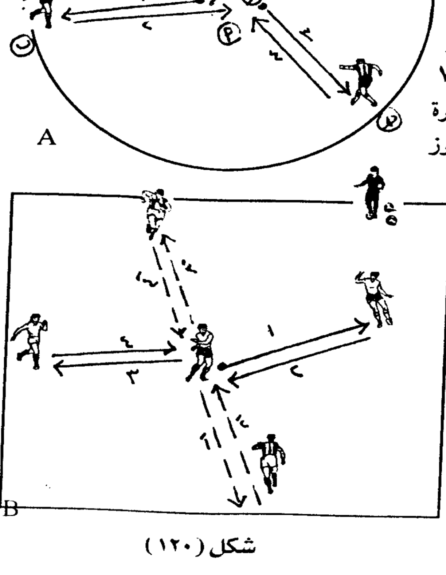
- تحديد لمسه واحدة فقط .
- التأكيد علي سرعة التمرير وسرعة التحرك لتبديل المراكز .
- تحديد زمن محدد وحساب عدد مرات الأنجاز .
- يمكن زيادة مساحة المستطيل .

(٨) غرض التمرين : -

- تحسين دقة وسرعة التمرير المباشر والموجه مع تبادل المراكز

وصف التمرين : -

دائرة قطرها من ١٠ : ١٥ متر وعدد من اللاعبين من ٥ : ٧ لاعبين يقفون علي محيط الدائرة كما بالشكل (١٢٠) (A) ويجوز أداء التمرين بأخذ اشكال هندسية كما بالشكل (B) . يبدأ التمرين بأن يقف أحد اللاعبين (أ) مثلاً داخل الدائرة وفي منتصفها ومعه الكرة ثم يمرر الكرة الي اللاعب (ب) والجري تجاه لاعب أخر (هـ) ليبدل المراكز معه سريعاً في نفس الوقت يقوم (ب) بتمرير الكرة تجاه المنتصف وعلي اللاعب (هـ) الجري تجاه



شكل (١٢٠)

المنتصف سريعاً لتمرير الكرة الي أي لاعب يختاره وليكن (جـ) ويجري تجاه أي لاعب أخر يختاره وليكن (د) وهكذا.

تطوير التمرين : -

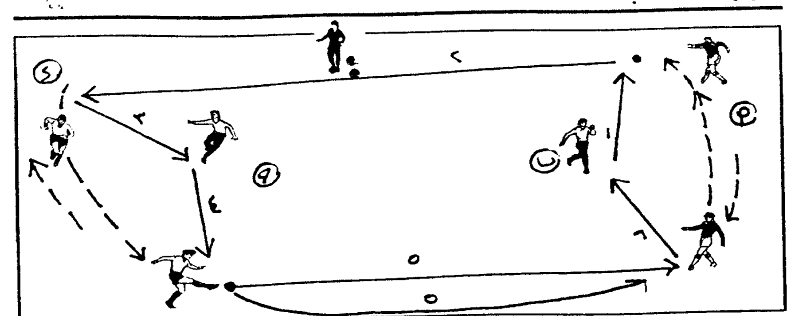
- في البداية يجوز أداء التمرين ببطئ .
- التمرير وتبديل المراكز يتم بأقصي سرعة .
- إخراج اللاعب المخطئ لزيادة الحماس واحتساب نقطة علي كل لاعب يخرج من التمرين أو يقوم بواجب بدني .

(٩) غرض التمرين : -

تحسين السيطرة علي الكرة والتمريرات المتنوعة الأرضية والعالية الطويلة والقصيرة المباشرة وغير المباشرة من الحركة تحت ضغط الخصم .

وصف التمرين : -

مساحة من الملعب مستطيله الشكل ١٥ × ٣٠ متر . وأربعة لاعبين يقفون كما هو مبين بالشكل (١٢١) اللاعب (أ) يواجه اللاعب (ب) واللاعب (جـ) يواجه اللاعب (د) والمسافة بين (ب) ، (جـ) لاتقل عن ١٥ متر . يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (ب) الي (أ) أرضية للجانب يقوم اللاعب (أ) من الجري تجاة الكرة بتمريرها مباشرة الي (د) في الجهة الاخري . يقوم (د) المتحرك تجاة الكرة بتمريرها مباشر الي (جـ) ويقوم (جـ) بتمريرها للجانب الآخر الي (د) الذي يتحرك نحو الكرة بعد تمريرها ليقوم بتمرير الكرة طويلة الي (أ) في الجانب الأخر وهكذا.



شكل (١٢١)

تطوير التمرين : -

- يحدد لمس الكرة مرة واحدة أو لمسة وتمريرها .
- يحدد زمن وإحتساب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن ثم التبديل مع الزميل .
- استخدام التمرير الأرضي الطويل والعالي . أو التنويع بينهما .
- يمكن وضع خصم في المنتصف يقوم بالجري نحو اللاعب الممر ويكون سلبيا مع التدرج في ايجابية اللعب .
- يمكن للاعب (ب) ، (جـ) بعد تمرير الكرة المهاجمة السلبية للتشويش علي (أ) ، (د) أثناء تمرير الكرة الطويلة .
- يمكن للاعب الوسط المدافع الجري بعد مهاجمته (د) نحو (ب) من الخلف لمحاولة منعه من التمريرات لـ (أ) ثم الجري نحو (أ) ثم (جـ) وهكذا وللمدرب توجيهه .

(١٠) غرض التمرين : -

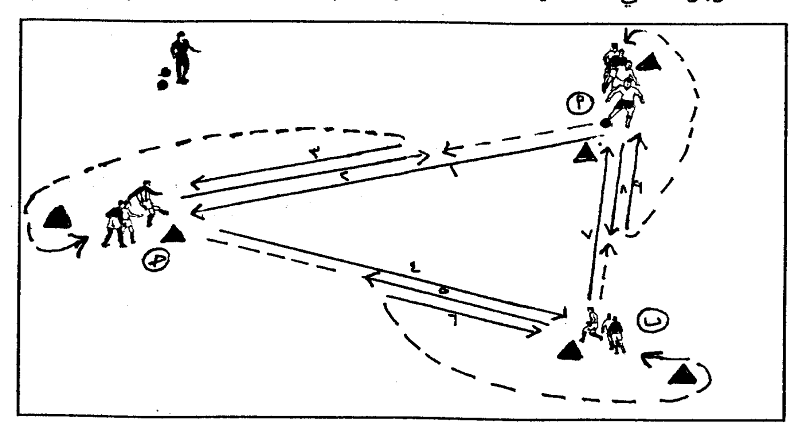
تحسين السيطرة والتمرير تحت ضغط الخصم .

وصف التمرين : -

مربع أو مستطيل ٣٠ × ٤٠ متر بداخله ثلاث مجموعات من اللاعبين علي شكل مثلث بين كل لاعب والأخر من ٢٠ : ٣٠ متر يبدأ التمرين بتمريره



الكرة من اللاعب (أ) الي (جـ) الذي يقوم بردها إليه من الجري للامام ثم يقوم (أ) بردها ثانياً الي (جـ) المتقدم للامام والذي يقوم بتمريرها الي (ب) ليكرر نفس العمل . وبعد إنتهاء (أ) من التمرير يجري ليدور حول العلامة في الركن ليقف خلف مجموعة (جـ) وكذا بعد إنتهاء (جـ) يجري ليدور خلف العلامة الموجودة علي الخط ليقف خلف مجموعة (ب) وهكذا كما بالشكل (١٢٢).



شكل (١٢٢)

تطويرالتمرين :-

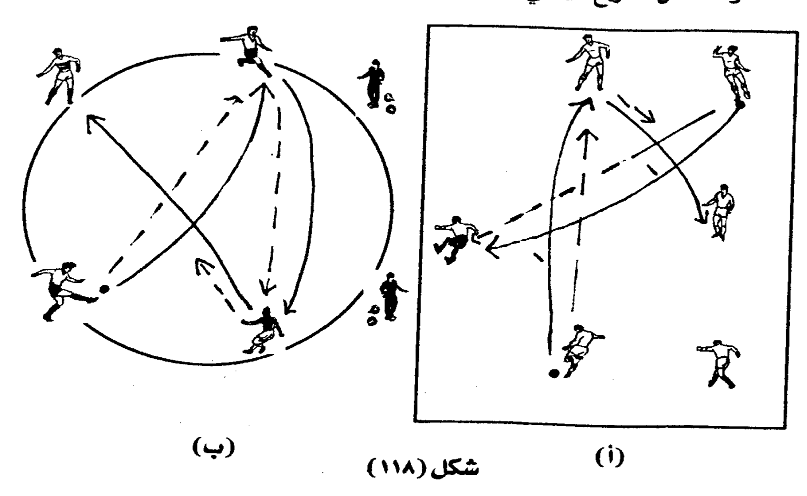
- ❑ اداء التمرين أولاً بدون ضغط من الخصم .
- ❑ اداء التمرين مع تدرج عمل المدافع ايجابياً .
- ❑ اداء التمرين من لمسة واحدة أو أكثر .
- ❑ اداء التمرين من مسافات مختلفة لأضلاع المثلث .
- ❑ لتكرار الأداء اكثر يمكن الغاء الجري خلف ركن المربع بعد التمرير.
- ❑ تحديد زمن لعدد محدد من التمريرات .
- ❑ يجوز اتساع المسافة واستخدام التمريرة الأولي عالية وأستخدام أنواع السيطرة المختلفة .

⑥ **غرض التمرين : -**

❑ تحسيين السيطرة علي الكرة والتمرير المباشر والموجه .

وصف التمرين : -

مستطيل أو مربع ١٥ × ١٥ متر أو دائرة قطرها ١٥ متر. ٥ : ١٠ لاعبين . يحدد كل لاعب برقم . ويبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم (١) الي اللاعب رقم (٢) ويجري للوقوف مكانه وهكذا من (٢) الي (٣) سواء داخل المربع أوعلي محيط الدائرة . شكل (١١٨) (أ،ب).



(ب) (أ)

شكل (١١٨)

تطوير التمرين : -

❑ التأكيد من المدرب علي التمرير بقوة مع تبادل المراكز وسرعة انجازها .

❑ التمرير المباشر أو بعد لمسه واحدة فقط .

❑ استخدام أكثر من كره في أداء التمرير وزيادة عدد اللاعبين .

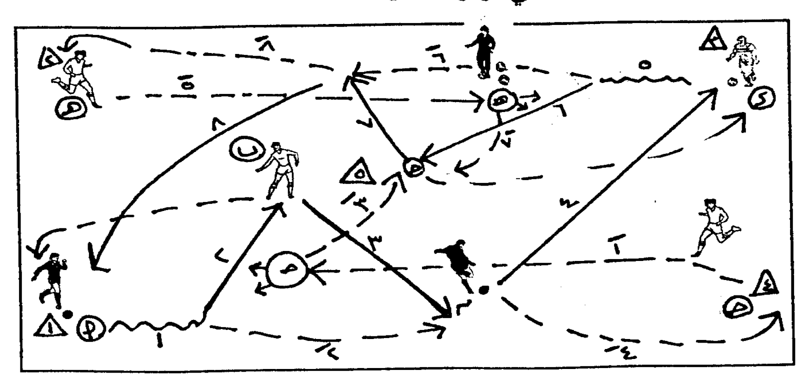
❑ يجوز تبديل المراكز بين اللاعب الممر للكرة وأي لاعب أخر ينادي عليه (اي ينادي علي رقمه أو أسمه) .

⑦ الغرض من التمرين :-

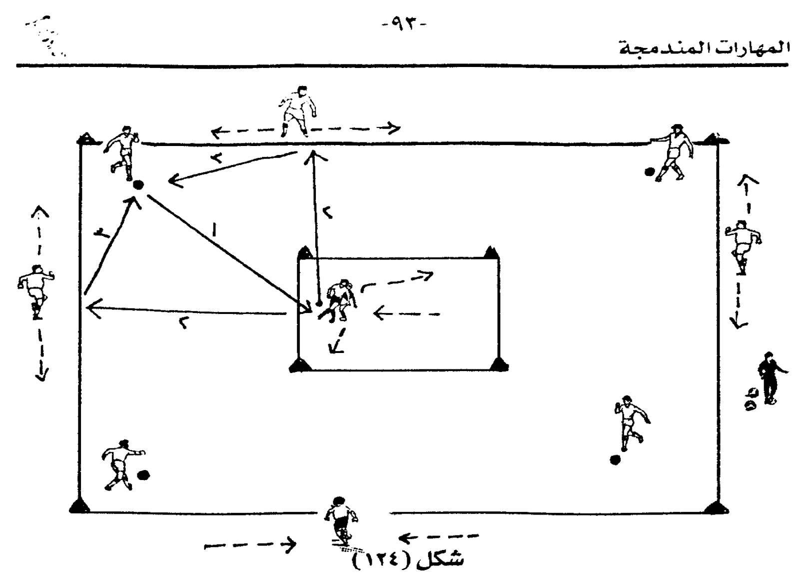
تحسين التمريرالمباشر لاتجاهات مختلفة ولمسافات متنوعة وتبديل المراكز بين اللاعبين .

وصف التمرين :-

مستطيل ١٠ × ٢٠ متر وخمسة لاعبين . يقف كل لاعب في مركزه عند كل علامة كما هو مبين بالشكل (١١٩) (أ) في مركز (١)، (ب) في مركز (٥) ، (جـ) في مركز (٤) ، (د) في مركز (٣) ، (هـ) في مركز (٢). يبدأ التمرين من مركز (١) ، (٤) حيث يجرى (أ) بالكرة للامام لعمل تمريرة حائطية مع (ب) في مركز (٥) وفي نفس الوقت يجري (جـ) لمهاجمه (أ) قبل التمرير . ثم يقوم (أ) بالتمرير الي (د) في مركز (٣) ويجري الي مركز (٤) في نفس الوقت يجري (جـ) لمركز (٥) مكان (ب) و(ب) الي مركز (١) مكان (أ) . ثم يبدأ (د) من مركز (٣) نفس الآداء مع (هـ) في مركز (٢) و (جـ) في مركز (٥) ليبدل (جـ) بعد التمرير الي (د) مكانه الي مركز (٣) ويذهب (هـ) لمركز (٥) و(د) الي مركز (٢) وهكذا .



شكل (١١٩)



شكل (١٢٤)

⑬ **غرض التمرين :**

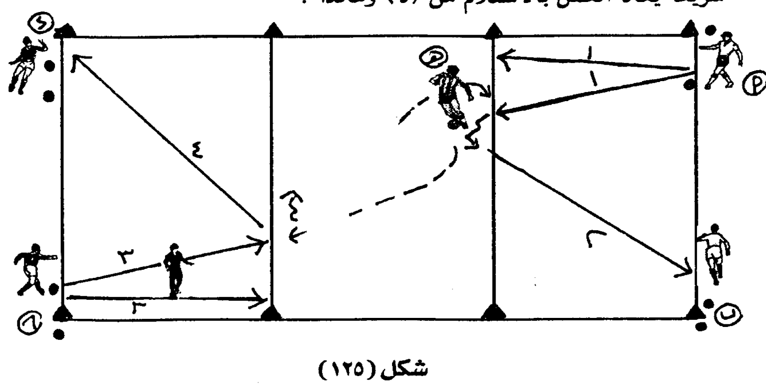
تحسين السيطرة علي الكرة والتمرير المتكرر مع تغيير الاتجاه.



وصف التمرين :-

مربع ١٠ × ١٠ متر أو مستطيل ١٠× ١٥ متر . خمسة لاعبين أربعة يقفون علي أركان المربع أوالمستطيل ومع كل لاعب كرة ولاعب في المنتصف كما هو مبين بالشكل (١٢٥) .

يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (أ) الي (هـ) المتحرك دخل المنطقة الوسطي للسيطرة علي الكرة قبل عبورها للخط وتغير الاتجاه لتمريرها الي (ب) والجري سريعا بعدها لاستقبال الكرة من (جـ) وتغير الاتجاه بها لتمريرها الي (د) وهكذا . بعد تمرير الكرة من (هـ) الي (ب) يمرر (ب) الكرة الي (أ) سريعا يعاد العمل بالاستلام من (د) وهكذا .



شكل (١٢٥)

تطوير التمرين :-

- ❑ التحكم في مساحة المربع طبقا للغرض من مسافة التمرير وتحرك لاعب الوسط .
- ❑ يحدد لمسة واحدة او لمستين للاعب (هـ) قبل تمرير الكرة .
- ❑ يحدد دورة أو دورتين ثم يتم تبديل المراكز .
- ❑ يمكن الاستلام من ركن والدوران كاملاً للتمرير للركن المقابل أي الاستلام من اللاعب (أ) والتمرير الي (جـ) ثم الاستلام من اللاعب (ب) والتمرير الي (د) ثم الاستلام من اللاعب (د) والتمرير الي (أ) وهكذا .

⑭- غرض التمرين :-
تحسين السيطرة والتمرير تحت ضغط الخصم بعد التخلص مـن الرقابة .

وصف التمرين :-
مربع ١٠ × ١٠ متر . ستة لاعبين أربعة خارج المـربع ولاعـبـان في المنتصف إحداهما مدافع (و) وعـدد ٢ كرة . يبدأ التـدريب بمـحـاولة من اللاعب (هـ) الاستلام من أي من اللاعـبـين (أ) أو (د) وعلـي اللاعـب (و) منع الاسـتـلام بقطع التمريرات . وعلي اللاعب (هـ) السـيطرة علي الكرة وتمـريرها إلي (ب) أو (جـ) ومـتـابعـة الاسـتـلام من أي لاعب مـعـه الكرة مع مطاردة (و) له. شكل (١٢٦).

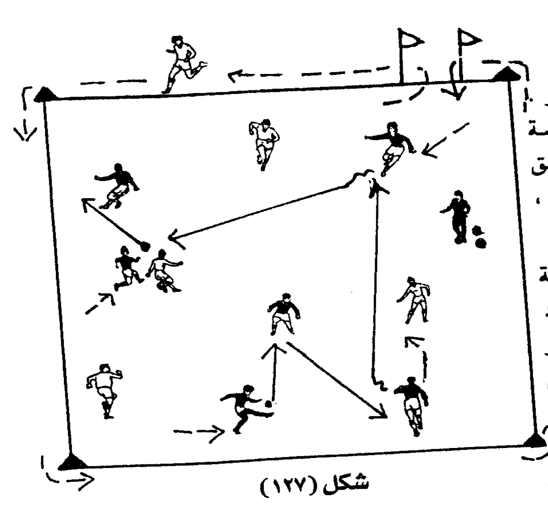
شكل (١٢٦)

تطوير التمرين :-
- ❑ يجوز تحديد عدد لمسات الكرة لمسة واكثر .
- ❑ زيادة عدد المدافعين مع اعطاء كل لاعب خارج المربع كرة وحرية تمرير لاعب الوسط لاي لاعب خارج المربع .
- ❑ تحديد زمن واحتساب عدد التمريرات ثم تبديل اللاعبين .
- ❑ يمكن تحديد اللاعب الذي تمرإليه الكرة والممر أيضا مع ضغط المدافع علي المهاجم لمنعه من الأستلام أو التمرير .

⑮- غرض التمرين : -

- تحسين السيطرة والتمرير المتنوع في اللعب الجماعي .

وصف التمرين : -



شكل (١٢٧)

مربع ٤٠ × ٤٠ متر فريقان خمسة ضد خمسة ولاعب حر مع الفريق المستحوز علي الكرة ، شكل (١٢٧) .

يبدأ التمرين بمحاولة احتفاظ الفريق بأكبر عدد من التمريرات ، وآخر لاعب يفقد الكرة يقوم بالجري من البوابة وحول المربع حتي العودة ثانيا من نفس البوابة (المكان المحدد بين الأعلام) وعلي الفريق الآخر محاولة تسجيل أكبر عدد من التمريرات قبل دخول اعضاء الفريق الآخر .

تطوير التمرين : -

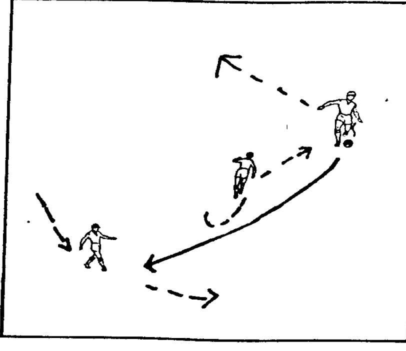
- يحدد لمس الكرة مرة واحدة أو لمستين ثم التمرير .
- التحكم في تصغير مساحة الملعب للتمرير القصير تحت الضغط.
- يجوز استمرار اللاعب المستبعد (فاقد الكرة) في الجري حتي حصول فريقه علي الكرة .
- علي اللاعب المستبعد (فاقد الكرة) الجري بأقصي سرعة لعدم أعطاء الفرصة للفريق الأخر فى احراز أكبر عدد من التمريرات .

⑯- **الغرض من التمرين :-**

تحسين التمرير المباشر والسيطرة علي الكرة ثم التمرير في اللعب الجماعي (المباريات المصغرة) .

وصف التمرين :-

مربع ١٠ × ١٠ متر . ثلاث لاعبين مهاجمين ولاعب مدافع . يبدأ التمرين بتبادل تمرير الكرة بين الثلاث لاعبين داخل المربع لفترة من الوقت ويحاول اللاعب المدافع قطع هذه التمريرات كما بالشكل (١٢٨).



شكل (١٢٨)

تطوير التمرين :-

- ❑ التأكيد علي تحركات الزملاء غير المستحوزين علي الكرة للأماكن الخالية.
- ❑ تحدد عدد لمسات الكرة (مباشرة أو لمسة واحدة مثلاً ثم التمرير) .
- ❑ زيادة عدد اللاعبين ٤ ضد ٢ أو ٦ ضد ٣ مع زيادة مساحة اللعب .
- ❑ تحديد زمن وتغير لاعب الوسط .



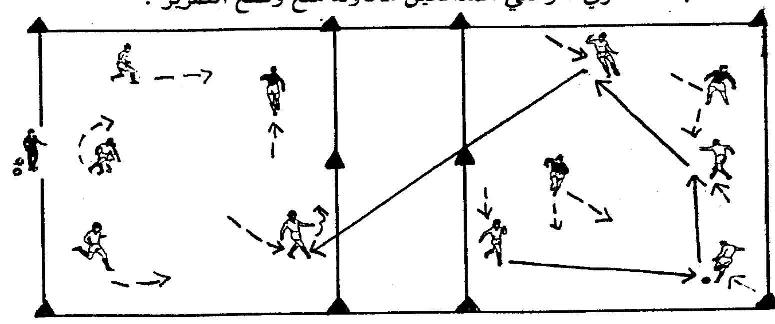
⑰ - الغرض من التمرين : -

- ❑ تحسين السيطرة والتمرير .
- ❑ استغلات ثغرات الفريق ونقل الملعب بالتمريرات الطويلة الأرضية والعالية.

وصف التمرين : -

- ❑ مستطيل ٣٠ × ٦٠ متر مقسم إلي ثلاث مناطق متساوية تقريباً . المنطقة الوسطي خالية . وفي كل منطقة من المنطقتين الأخرتين ٤ ضد ٢ أو ٣ ضد ١ . شكل (١٢٩).

يبدأ التمرين بتمرير الكرة بين الأربعه لاعبين داخل المنطقة الخاصة بهم وفي الوقت المناسب ولحين تهيئه الفرصة يتم تمرير الكرة للزميل في الجهة المقابلة الأخري . وعلي المدافعين محاولة منع وقطع التمرير .



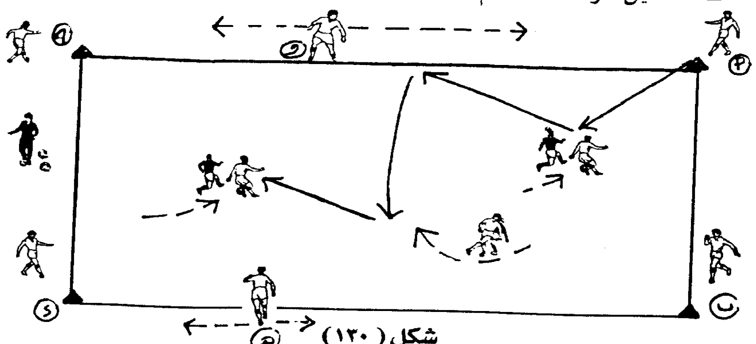
شكل (١٢٩)

تطوير التمرين : -

- ❑ تحدد عدد لمسات الكرة وليكن لمستين فقط وتمرير أو لمسه وتمريره للزميل داخل منطقته .
- ❑ يمكن تحديد اللاعب القائم بالتمرير الطويل .
- ❑ يمكن تحديد عدد معين من التمريرات وضرورة أداء التمرير الطويل قبلها أوبعدها للمنطقة الآخري .
- ❑ يمكن وضع لاعب أو أثنين مدافعين في المنطقة الوسطي .

⑱ - **الغرض من التمرين :-**

❑ تحسين سرعة الاستلام والتمرير بمساعدة الزميل أثناء اللعب الجماعي.



شكل (١٣٠)

وصف التمرين :-

مستطيل أو مربع ١٥ × ٢٠ متر . وستة لاعبين أربعة علي الأركان وأثنين علي طول المستطيل كما هو مبين بالشكل(١٣٠) وثلاث لاعبين ضد ثلاثة داخل المستطيل .

يبدأ التمرين بتبادل المهاجمين الكرة فيما بينهم داخل المستطيل وبمساعدة اللاعبين خارج المستطيل اي يجوز للاعبي الوسط تمرير الكرة لأي لاعب خارج المستطيل واللاعب (هـ) ، (و) لهما حرية التحرك الجانبي. وعلي اي لاعب تصل إليه الكرة خارج المربع تمريرها للزميل المجاور لإعادتها لأي لاعب داخل المربع ثانياً.

تطوير التمرين :-

❑ التأكيد علي سرعة التحرك داخل المربع .

❑ يشترط في حالة تمرير الكرة الي (هـ) أو (و) تنفذ بمساعدة لاعب الوسط تمريره حائطية .

❑ وفي حالة تمريرها مع اللاعب الجانبي قبل تمريرها للداخل أي من

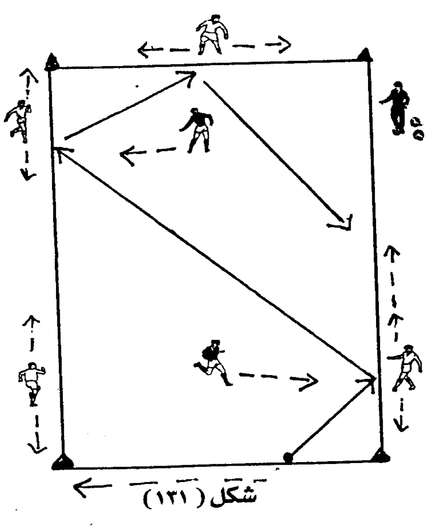
أ، ب ، جـ ، د أن يتم تبادل تمريرها مع اللاعب الجانبي قبل تمريرها للداخل أي من أ الي ب والعكس أو بين د أو جـ و العكس .

- تحديد عدد لمسات الكرة قبل التمرير(لمسة وتمرير أو أثنين).
- تحديد اداء أكبر عدد من التمريرات الحائطية خلال زمن محدد.

١٩- الغرض من التمرين

- تحسين سرعة ودقة أنواع السيطرة والتمريرات المختلفة تحت ضغط الخصم.

وصف التمرين : -


شكل (١٣١)

مستطيل ١٥ × ٢٥ متر . أربعة أو ستة لاعبين خارج حدود المربع ولاعبان بالداخل - كما هو مبين بالشكل (١٣١) يبدأ التمرين بتبادل تمرير الكرة بين اللاعبين الاربعة أو السته دون الدخول في المربع للزميل علي أن تتم التمريره من داخل أي جزء من المربع وعلي اللاعبان الموجودان داخل المربع منع أو إعاقة تمرير الكرة .

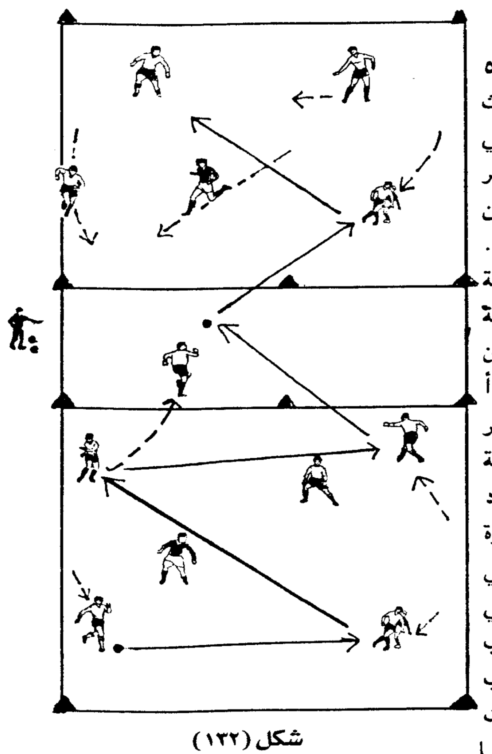
تطوير التمرين : -

- يحدد وقت ويقوم المدرب بتبديل اللاعبين .
- يحدد التمرير بلمسه واحدة أو لمسة وتمريره .
- يمكن تحديد الجزء المستخدم في التمرير .
- يحدد زمن عام وعدد تمريرات يتم انجازها خلال الوقت .

(٢٠) - الغرض من التمرين : -

السيطرة علي الكرة من الجري والتمرير الدقيق مع الزميل .

وصف التمرين : -



شكل (١٣٢)

مستطيل ٢٠ × ٥٠ متر. مقسمه الي ثلاث مناطق . المنطقة الوسطي طولها حوالي ١٠ متر وعدد من المهاجمين وليكن ١٣ لاعب . خمسة لاعبين في منطقة ومعهم مدافعان وأربعة لاعبين ومعهم مدافعان في المنطقة الثانية. يبدأ التمرين يتبادل تمرير الكرة بين الخمسة لاعبين وقبل عدد محدد من التمريرات تمرر الكرة الي أحد الزملاء في المنطقة الخالية . وهي الوسطي والتي لا يجب أن ينتقل اليها إلا لاعب مهاجم واحد فقط . حيث يستلم الكرة ويقوم بنقلها للمنطقة الثانية والانتقال معهم وهكذا شكل (١٣٢) .



تطوير التمرين : -

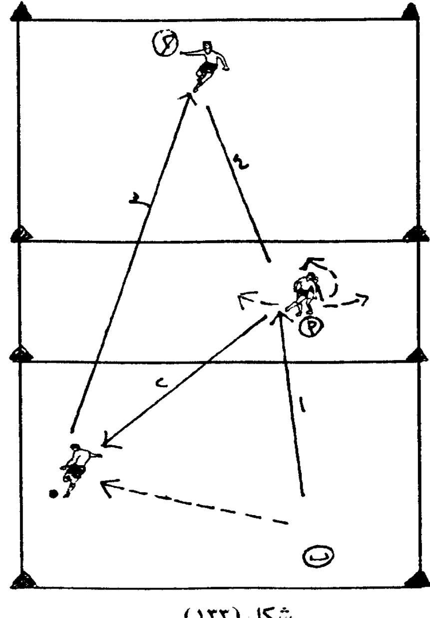
- تحديد عدد اللمسات وليكن لمسة واحدة او لمسه وتمريره .
- تحـديد اللاعب الذي يتـحـرك للمنطقـة الوسطي ويحـدد له ايضـاً عـدد اللمسات.
- زيادة عدد اللاعبين لحين التمرير وتوقيته تحت ضغط في مناطق صغيرة .
- يمكن للاعب (أ) الاستلام والتموية والدوران وتسليم الكرة الي (جـ) .

(٢١) - الغرض من التمرين : -

- تحسـين سرعة ودقة الاستـلام والتمرير المتنوع تحت ضغط الخصم بين ثلاث لاعبين .

وصف التمرين : -

- منطقـة مسـتطيلة أو مـربعـة ١٠× ٢٥ متر مقسمه لثلاث مناطق ، أربعة لاعبين منهم مدافع ايجابي يقفون كما هو مبين بالشكل (١٣٣) . يبدأ التمـرين بتمـرير الكرة من الـلاعـب (ب) إلـي (أ) المراقب في المنطقة الوسطي وتحت ضـغط المـدافع الذي يمررها مباشرة إلي(ب)في اي منطقة خالية داخل المستطيل ويدور لمـواجـهـة (جـ) ليقوم(ب) بتمرير الكرة الي (جـ) في الجهة الأخري ليقوم بتمريرها ثانياً الي(أ) ليؤدي نفس العمل وهكذا .



شكل (١٣٣)

تطوير التمرين

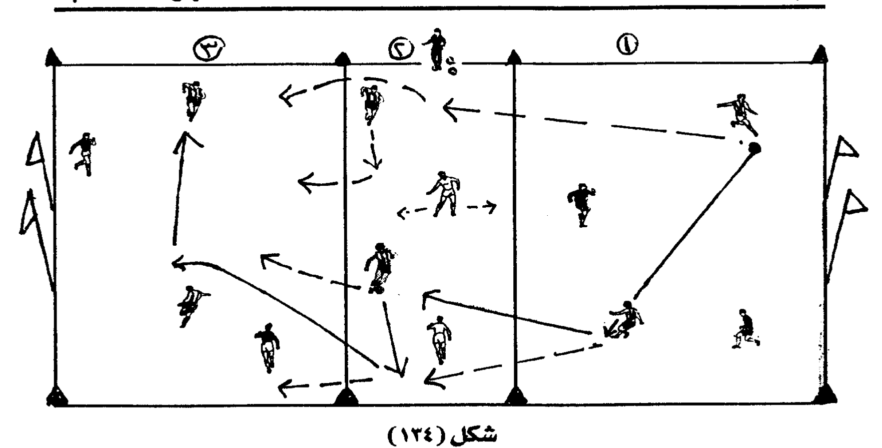
- يؤدي التمرين من لمسة واحدة أو لمستين علي الأكثر .
- منع المدافع اتمام وإعاقة أي تمرير أو استلام لـ (أ) ومحاولة قطع التمرير الطويل أيضاً .
- يمكن وضع لاعبان إحداهما مدافع وأخر مهاجم مع أي من اللاعبين (ب) أو (جـ) .
- يمكن زيادة عدد اللاعبين وزيادة المساحة . (مهاجمين – مدافعين) .

(٢٢) - الغرض من التمرين : -

- تحسين السيطرة علي الكرة والتمرير الطولي مع الكثافة العددية للفريق .

وصف التمرين :-

منطقة مستطيلة من الملعب ٤٠ × ٥٠ متر وعدد من اللاعبين وليكن ٦ ضد ٦ . ومرميان صغيران بدون حارس مرمي كما هو مبين بالشكل (١٣٤) حيث يقسم المستطيل لثلاث مناطق . بكل منطقة مهاجمان ومدافعان مثلاً أو عدد المهاجمين نفس عدد المدافعين طبقاً لعدد اللاعبين . يبدأ التمرير بتبادل تمرير الكرة في المنطقة (١) ويحاول اللاعبين تبادل تمرير الكرة فيما بينهم لنقلها للمنطقة الوسطي والانتقال معها ثم الثالثة و الانتقال معها. بحيث لا تمرر الكرة ثانياً للمنطقة الخلفية . اي بعد نقلها الي المنطقة (٢) لايجوز اعادة تمريرها الي المنطقة (١) وإذا انتقلت الكرة للمنطقة (٣) لايجوز رجوعها ثانياً إلي (١) أو (٢) ــ ويحاول الفريق بعد تبادل التمرير وضع هدف في مرمي الفريق الآخر ، وهكذا .



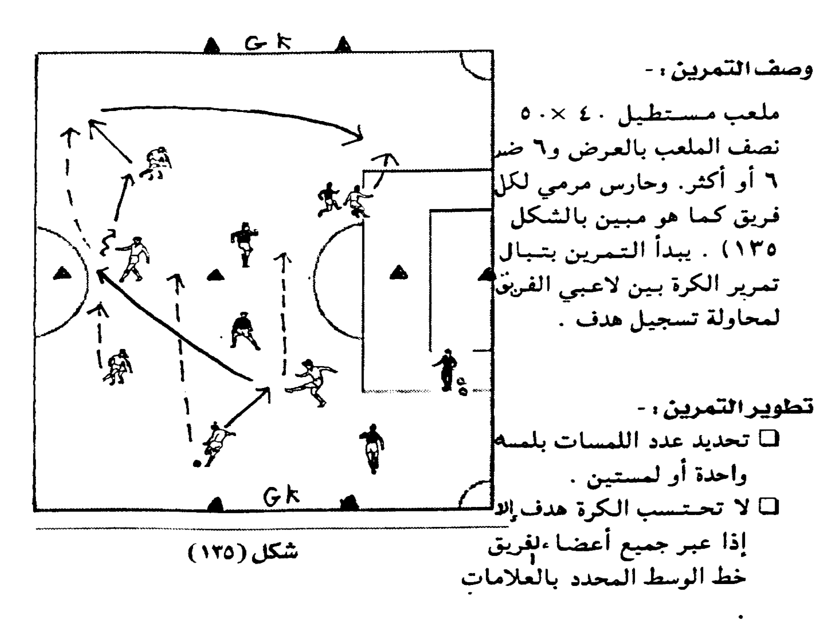
شكل (١٢٤)

تطوير التمرين :-

- تحديد عدد لمسات الكرة قبل تمريرها للزميل .
- تحديد عدد تمريرات الكرة بحد أقصي في كل منطقة .
- تحديد زمن محدد . بحيث ينتهي الفريق من نقلها للمنطقة الأخيرة خلاله .
- لايحتسب هدف قبل عبور جميع اللاعبين للمنطقة الثالثة .
- الفريق الذي يسجل هدف يمكنه البداية من نفس المرمي الذي سجل منه الهدف (تبديل مع الفريق الأخر لسرعة اللعب) .
- يجوز بداية جميع اللاعبين وتوزيعهم في المنطقة ١ ، ٢ (أي يستبعد تحديد عدد مدافعين أو مهاجمين في كل منطقة) طبقا لرؤيتهم الخاصة .

(٢٣)- الغرض من التمرين : -

- تحسين السيطرة والتمرير وسرعة الانتشار للامام لأخذ الأماكن وزيادة الكثافة العددية للفريق .



شكل (١٣٥)

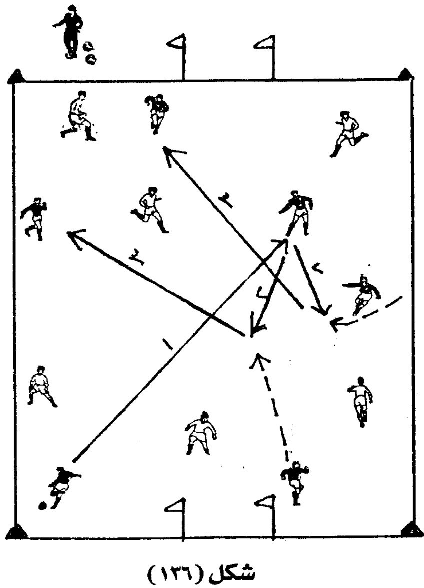
وصف التمرين : -

ملعب مستطيل ٤٠ × ٥٠ نصف الملعب بالعرض و٦ ضد ٦ أو أكثر. وحارس مرمي لكل فريق كما هو مبين بالشكل ١٣٥) . يبدأ التمرين بتبادل تمرير الكرة بين لاعبي الفريق لمحاولة تسجيل هدف .

تطوير التمرين : -

- تحديد عدد اللمسات بلمسة واحدة أو لمستين .
- لا تحتسب الكرة هدف إلا إذا عبر جميع أعضاء الفريق خط الوسط المحدد بالعلامات .
- لايجوز تمريرالكرة للخلف بعد عبورها علامات وسط الملعب .
- تحديد عدد من التمريرات التي يجب أن ينتهي منها التمرين بتسجيل الهدف .
- استخدام الملعب الكبير .

(٢٤)- الغرض من التمرين : -
- تحسين كافة أنواع السيطرة والتمرير .
- زيادة تجانس وهارمونية الفريق .
- تحسين الاختراق داخل خطوط الخصم .



شكل (١٣٦)

وصف التمرين : -
- ملعب ٤٠ × ٦٠ م . و٦ لاعبين ضد ٦ أو أكثر شكل (١٣٦) يبدأ التمرير والاستلام بين لاعبي الفريق بشرط يحدده المدرب وليكن.
- تحديد عدد اللمسات .
- جميع التمريرات طولية أو قطريه .
- يجري اللاعب بعد التمرير لمساندة زملائه علي جانبي الملعب.
- يعقب أي تمريره للخلف أداء تمريره طويلة للامام.
- يحدد لاعب واحد فقط له حرية لمس الكرة قبل تمريرها .

تطوير التمرين : -
- تحديد عدد معين من التمريرات وتنهي الكرة في المرمي .
- تحديد زمن وتسجيل أكبر عدد من التمريرات .
- زيادة سرعة اللعب بحساب أقل زمن تصل فيه الكرة للمرمي المقابل.

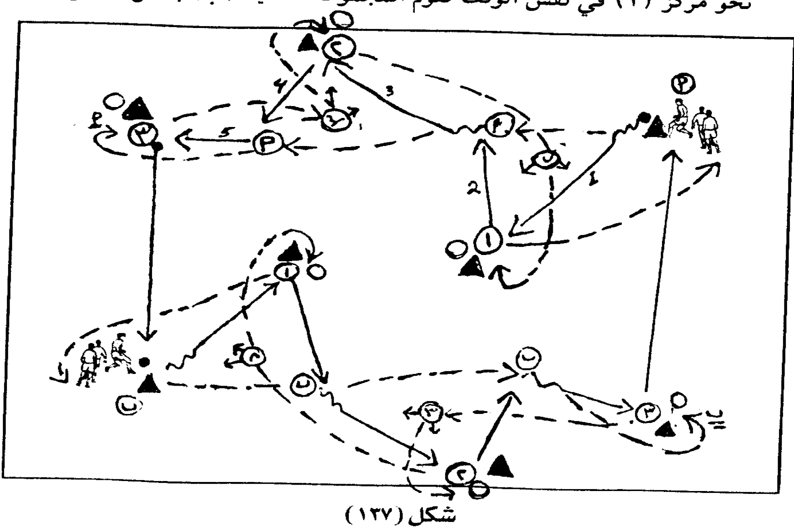
٢٥- الغرض من التمرين :-

- تحسين التمريرات من أوضاع مختلفة وتغير المكان مع الزميل(التفكير الجيـــد أثناء الأداء المهاري)

وصف التمرين :-

عدد من اللاعبين لايقل عن اثني عشرة لاعباً . مقسمين الي مجموعتين متساويتان تقف كل مجموعة كما هو مبين بالشكل (١٣٧) مجموعة (أ) في جهة ومعها كرة ومجموعة (ب) في الجهة الأخري ومعها كرة وموزعين كما بالشكل (١٣٧).

يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب الأولي في المجموعة (أ) إلي (١) ويجري لاستقبالهم لتمريرها إلي (٢) ويجري لاستقبالها من (٢) لتمريرها إلي (٣) ويحل محله . ويمرر (٣) الكرة للمجموعة الثانية ويجري كمدافع نحو مركز (٢) في نفس الوقت تقوم المجموعة الثانية (ب) بنفس العمل .

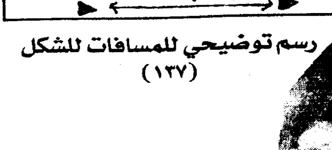


شكل (١٣٧)

ويلاحظ الآتي بعد تمرير (١) الكرة يجري مكان اللاعب الأول خلف المجموعة (أ) وبعد تمرير (٢) الكرة يجري نحو مركز (أ) لحجز التمريرة الموجهة لمركز (١) وبعد الأنتهاء من تمرير (١) الكرة يجري (٣) نحو (أ) كمدافع قبل تمرير الكرة الي (٢) وبعد الأنتهاء يقف في مركز (٢) وهكذا.

تطوير التمرين :-

- ❑ تحديد عدد اللمسات بالتمرير المباشر.
- ❑ تحديد زمن وحساب عدد مرات التمرير .
- ❑ تدرج ايجابيه اللاعب المدافع.
- ❑ سرعة التحرك نحو الكرة .
- ❑ يمكن زيادة المسافة العرضية والطولية أو تقصيرها طبقاً للتركيز علي مسافة التمرير .
- ❑ وتبديل وضع المجموعتين ليبدأن من جهة واحدة.



رسم توضيحي للمسافات للشكل (١٣٧)

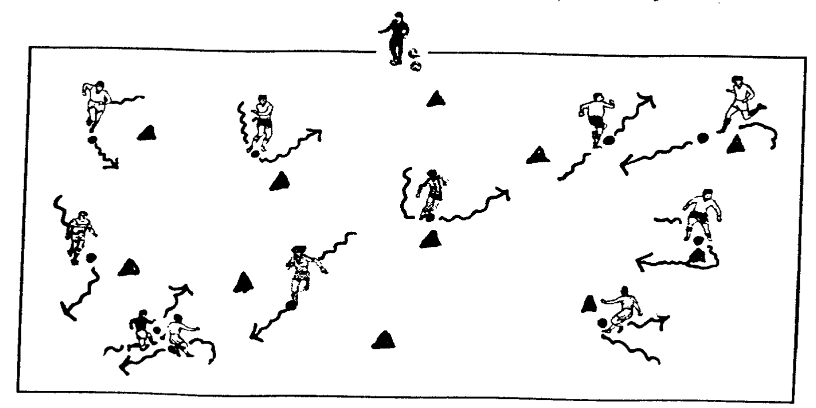
ب) نماذج لتدريبات مهارية مندمجة تعتمد علي الجري بالكرة أو المراوغة والتحويط (التحجيز) وتنتهي بالتمرير مع المهاجمة للمدافع .

① - الغرض من التمرين : -

- تحسين أنواع الخداع والمراوغة .
- تحسين التحكم في توجية الكرة بالجري بها لاتجاهات مختلفة والتحويط عليها. (التحجيز عليها) .

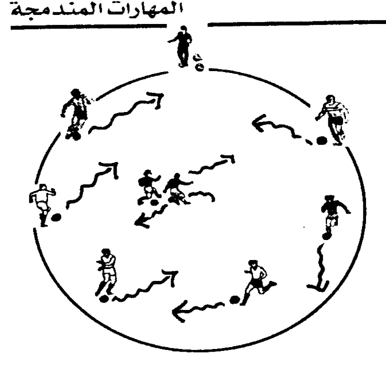
وصف التمرين : -

مساحة مربعة أو مستطيلة أو دائرة بها عدد من اللاعبين شكل (١٣٨) ، (١٣٩)(تكثيف عدد اللاعبين) ، وكل لاعب معه كرة «يجري» بها داخل الدائرة في اتجاهات مختلفة ومحاولة التحكم في الكرة مع عمل دورنات وتغيير اتجاة وتفادي الاصطدام بالزميل .



شكل (١٣٨)

تطوير التمرين : -



شكل (١٣٩)

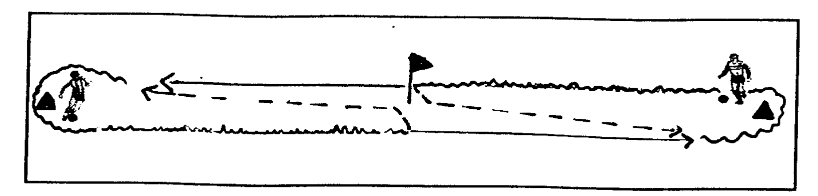
- الجري بالكرة ومحاولة ضرب وابعاد كرة الزميل لابعد مسافة مع الاحتفاظ بالكرة الخاصة به وعلي اللاعب الذي يفقد الكرة الجري بأقصي سرعة لاحضار الكرة والدخول بها .
- محاولة لمس الزميل باليد أثناء الجري بالكرة مع السيطرة عليها واللاعب الذي يتم لمسه من قبل الزميل يجري بالكرة لمسافة تحدد بمعرفة المدرب (قبل دخول التدريب).
- خروج اللاعب من المسافة المحددة إذا لمسه الزميل أو اذا تمت ابعاد الكرة الخاصة به حتي يفوز لاعب واحد .
- للتأكيد علي الخداع والمراوغة يقوم كل لاعب أثناء الجري بالكرة بأداء أنواع الخداع المختلفة .
- يحدد كل لاعبين معاً أحداهما بالكرة وأخر بدون كرة ويؤديان أنواع الخداع المختلفة من المواجهة ثم التبديل .

(٢) - الغرض من التمرين :-

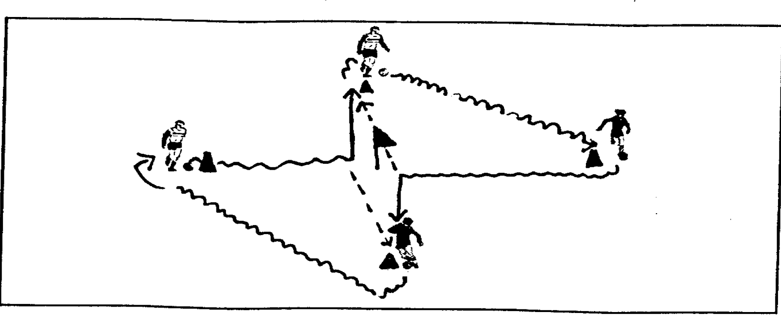
❑ تحسين السيطرة علي الكرة من مع الجري بها ثم التمرير .

وصف التمرين :-

لاعبان كما بالشكل (١٤٠) المسافة بينهما يحددها المدرب وفي منتصف المسافة علامة . يبدأ التمرين بالجري بالكرة للاعبان تجاة علامة الوسط وعند الوصول اليها يمرركل منهما الكرة للامام شكل (أ) أو تمريرها الي أحد الجانبين كما بالشكل (ب) ويجري كل لاعب خلف كرة الزميل للسيطرة عليها ومتابعة الجري بها للدوران حول العلامة التي بدأ منها ليكرر التمرين مرة ثانية وهكذا .



(أ)

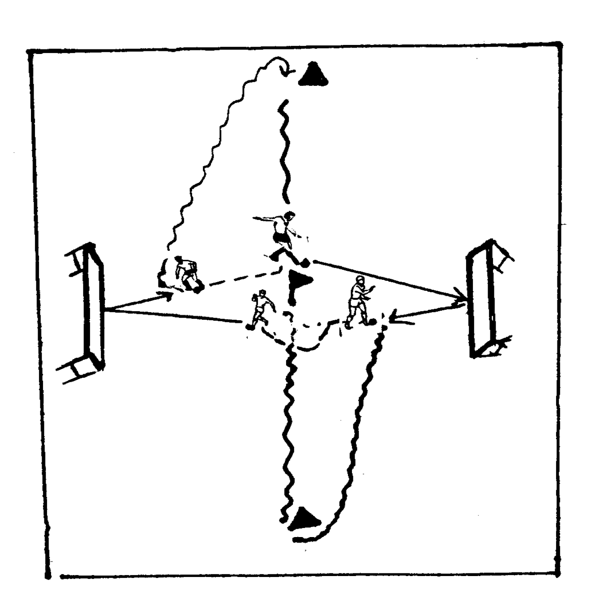


(ب)

شكل (١٤٠)

تطوير التمرين :-

- تحديد مكان ضرب الكرة أثناء الجري بها .
- التأكيد علي سرعة الجرى بالكرة قبل الزميل للوصول لعلامة الوسط.
- يمكن وضع مقعد علي الجانب لتمرير الكرة اليه واستقبالها منه شكل (١٤١).
- التأكيد علي سرعة السيطرة والدوران بالكرة .



شكل (١٤١)

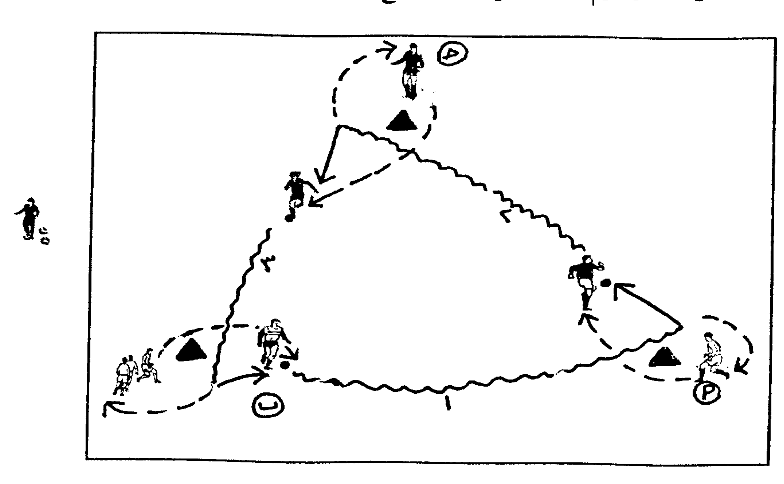
② - **الغرض من التمرين :**

- تحسين السيطرة علي الكرة و الجري بها مع تبديل المراكز مع الزميل وتمريرها .

وصف التمرين : -

ثلاثة علامات علي شكل مثلث المسافة بينهما يحددها المدرب وأربعة لاعبين - كل لاعب يقف عند علامة عند رؤس المثلث كما هو مبين بالشكل (١٤٢) .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (ب) بالكرة تجاة اللاعب (أ) وعند الوصول امام العلامة يجري (أ) من خلفه (أوفرلاعب) ليستقبل الكرة من (ب) مع الجري بها للامام تجاه اللاعب (جـ) ويقوم (ب) بالدوران للوقوف مكان (أ) ويقوم (أ) بنفس التمرين مع (جـ) وهكذا .



شكل (١٤٢)



تطوير التمرين : -

- ❑ التأكيد علي سرعة الجري بالكرة .
- ❑ التأكيد علي سرعة جري اللاعب الحر من خلف الزميل (سرعة عمل أوفر لاب) وعدم البطء لحظة استلام الكرة .
- ❑ يمكن زيادة سرعة الأداء و ذلك بزيادة عدد اللاعبين المشتركين في التمرين وزيادة عدد الكرات عندكل علامة .

④ - الغرض من التمرين : -

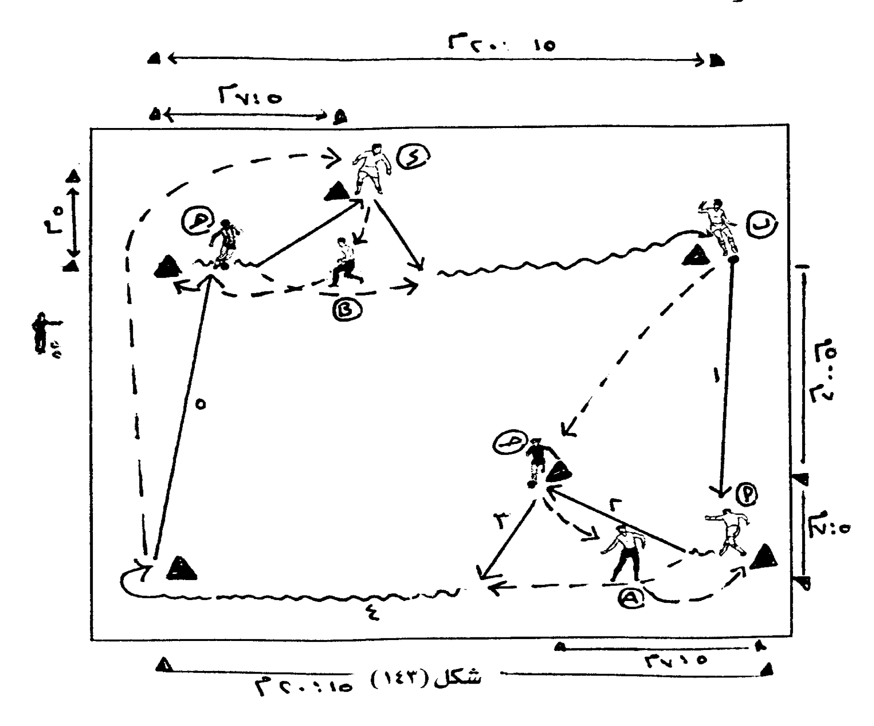
- ❑ تحسين السيطرة علي الكرة من الحركة ثم الجري بها والتمرير المتنوع مع تبادل المراكز .

وصف التمرين : -

مربع أو مستطيل وستة علامات موضوعة كما هو مبين بالشكل (١٤٣) وستة لاعبين منهم أثنان مدافعين في البداية وهم (B، A) يقف A بين أ ، جـ ويقف B بين د ، هـ .

يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (ب) الي اللاعب (أ) ويجري (ب) نحو مركز اللاعب (جـ) ، ثم يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلي اللاعب (جـ) (حائطية) ويجري ليستقبلها من خلف المدافع (A) ويجري بها تجاة العلامة ، وفي نفس الوقت ينتقل (جـ) ليقف مكان المدافع (A) وينتقل المدافع مكان (أ) وعندما يصل (أ) إلي العلامة يمررها إلي (هـ) ويجري ليقف خلف (د) ثم يقوم اللاعب

(هـ) بأستقبال الكرة وتمريرها إلي (د) (حائطية) ويجري لستقبالها خلف المدافع (B) والجرى بها نحو مركز اللاعب (ب) خلف العلامة وفي نفس الوقت ينتقل اللاعب (د) لمكان اللاعب المدافع (B) وينتــقل (B) لمكان اللاعب (هـ) . ثم يبدأ التمرين ثانيا بتمرير الكرة من (هـ) في مركزه الجديد إلي (A) في مركزه الجديد أيضا وهكذا .



شكل (١٤٣)

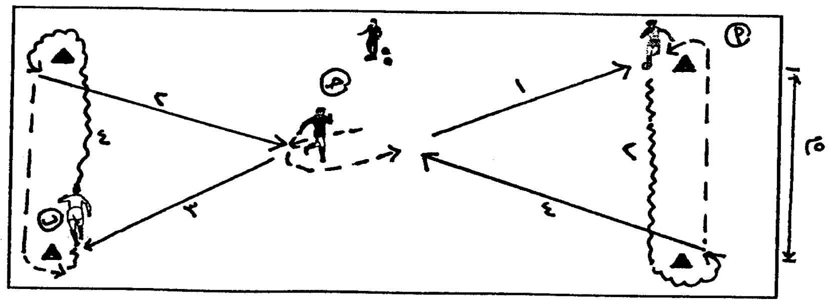


تطوير التمرين : -

- التأكيد علي سرعة الجري والتمرير وتبديل المراكز .
- يمكن أداء التمرين بكرتين .
- أداء التمريرة القصيرة مباشرة (لمسة واحدة) .
- تحديد عدد تكرارت التمرين خلال زمن محدد .
- أداء التمريرات الطويلة متنوعة الارتفاع (أرض – وعالي) مع التحكم في المسافات بين الأقماع .

⑤ الغرض من التمرين : -

- تحسين السيطرة علي الكرة من الحركة مع الجري بها ثم التمرير.



شكل (١٤٥)

وصف التمرين : -

يقف ثلاثة لاعبون داخل مستطيل مساحته ٥ × ١٠م كما هو مبين بالشكل (١٤٥). يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (جـ) الي اللاعب (أ) المتحرك للسيطرة عليها والجري بها تجاة علامة الجانب وفي نفس الوقت يدور (جـ) لتمرير الكرة الممررة إليه من (ب) إليه مرة ثانية . وبعد تمرير كل من (أ)،(ب) الكرة الي (جـ) يجري كل منهما سريعا للسيطرة علي الكرة والجري بها قبل خروجها من المربع وهكذا .

تطوير التمرين : -

- ❑ التحكم في المساحة الطولية لتمرير الكرة {طوّل المستطيل} .
- ❑ التمرير المتنوع الإرتفاع .
- ❑ التبديل بين اللاعبين .
- ❑ التأكيد علي سرعة التحرك تجاة الكرة ولحظة استلامها .
- ❑ تحديد مكان التمرير للاعب الممرر ومكان الأستلام والسيطرة علي الكرة.

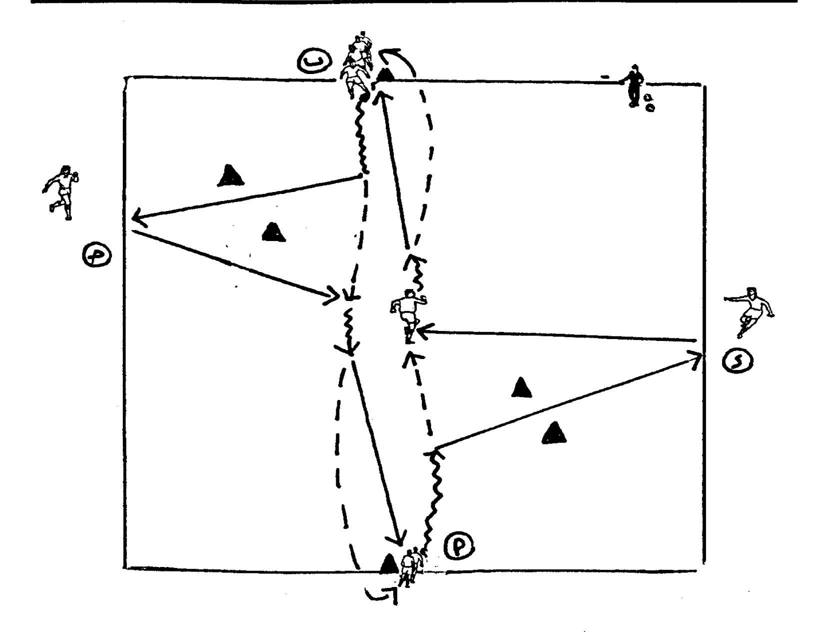
(٦) - الغرض من التمرين : -

تحسين السيطرة علي الكرة ودقة وسرعة التمرير المتنوع أثناء الجري بها .

وصف التمرين : -

مجموعتين من اللاعبين ولاعب مساعد لكل مجموعة . وهدف صغير (متر واحد) تقف كل مجموعة من الاعبين في جانب المسافة بين اللاعب المساعد ومجموعة اللاعبين كما بالشكل (١٤٦) . يبدأ التمرير بجري كل من اللاعب (أ) ، (ب) بالكرة في توقيت واحد وقرب الهدف يمرر اللاعب (ب) الكرة الي اللاعب المساعد (جـ) ، ويمرر اللاعب (أ) الكرة إلي اللاعب المساعد (د) ، ويجري كل منها ليستقبلها من المساعد أماماً لتمريرها الي اللاعب في المجموعة الثانية والجري للوقوف خلف القاطرة . وهكذا .





شكل (١٤٦)

تطوير التمرين : -

- ❑ التأكيد علي سرعة الجري بالكرة وتمريرها .
- ❑ التحكم في مساحة الهدف (ضيقة - اتساعه) حسب المستوي .
- ❑ التحكم في بعد الهدف (طبقا لمستوي الدقة) .
- ❑ يمكن للاعب بعد تمرير الكرة وقبل الوقوف خلف القاطرة أداء الدفاع ضد اللاعب أو مهاجمه اللاعب في المجموعة المقابلة المستلم للكرة والذي يقوم بالتموية وعمل الخداع والجري بها .

(٧)- الغرض من التمرين :-

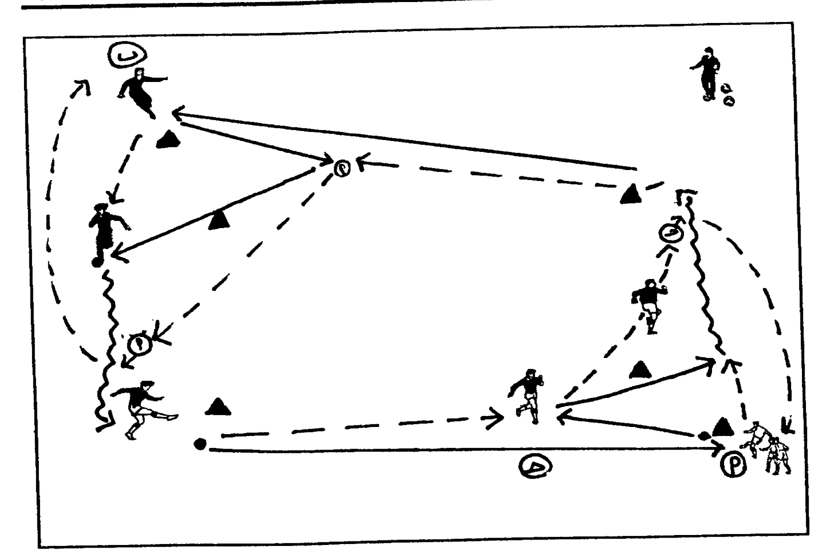
تحسين السيطرة علي الكرة من الجري وسرعة الجري بها والتحويط عليها (التحجيز) وتمريرها تحت ضغط الخصم أرضية وعالية لاتجاهات مختلفة.

وصف التمرين :-

أربعة لخمسة لاعبين . (أ)،(ب)،(جـ) يقف اللاعبين كما هومبين بالشكل (١٤٧) .

يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (أ) الي اللاعب (جـ) ليمررها حائطية من داخل الهدف (العلامتين) للاعب (أ) الذي يجري للامام تجاة العلامة ، وفي نفس الوقت يقوم اللاعب (جـ) بعد التمرير بدور المدافع بالجري خلف اللاعب (أ) والضغط عليه قبل أن يصل إلي العلامة. وعند وصول اللاعب (أ) للعلامة يمرر الكرة إلي اللاعب (ب) ويجري تجاهها وفي نفس الوقت ينتقل اللاعب (جـ) لمكان اللاعب (أ) خلف المجموعة . ثم يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة إلي اللاعب (أ) الذي يؤدي تمريره حائطية مع اللاعب (ب) المتقدم لأستقبال الكرة والجري بها للوصول للعلامة وفي نفس الوقت يجري اللاعب (أ) بعد التمرير بالجري خلف الكرة للضغط علي اللاعب (ب) قبل أن يصل إلي العلامة. وعند وصول اللاعب (ب) للعلامة يكرر التمرين مع اللاعب (جـ) وينتقل اللاعب (أ) ليقف مكان اللاعب(ب) في الركن . وهكذا .





شكل (١٤٧)

تطوير التمرين :-

- يمكن استخدام التمريرات العالية والأرضية الطويلة .
- الدفاع الايجابي .
- التدريب بكرتين وزيادة لاعب للمجموعة أو أكثر ويقسمان مجموعتان (أ) ،(ب) ويبدأ التمرين من موضع (أ) ، (ب) في وقت واحد .
- يمكن نقل التمرين لينفذ من علي جانبي الملعب ولمنطقة المرمي .

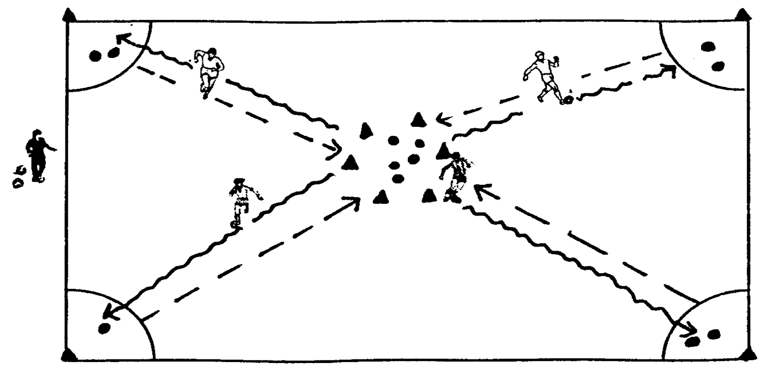
⑧- الغرض من التمرين : -

❑ تحسين السيطرة علي الكرة وسرعة الجري بها والتحكم فيها .

وصف التمرين : -

مربع ٢٠ × ٢٠ متر محدد بعلامات عند الآركان كما هو مبين بالشكل (١٤٨) . وأربعة لاعبين يقف كل لاعب عند كل علامة في الركن . وعدد ١٢ كرة قدم موضوعه في منتصف المربع .

يبدأ التمرين بجري اللاعبين نحو المنتصف ويعودون جرياً بالكرة مع السيطرة عليها لوضعها عند علامة الركن الخاص به لجمع اكبر عدد من الكرات .



شكل (١٤٨)

تطوير التمرين : -

❑ لسرعة الجري بالكرة من يحصل علي أربعة كور قبل الأخر يفوز بنقطة .

❑ يمكن زيادة عدد الكرات داخل منتصف المربع .

❑ يمكن تحديد الجزء المستخدم أثناء الجري بالكرة وكذلك أي من القدمين .

⑨- الغرض من التمرين : -

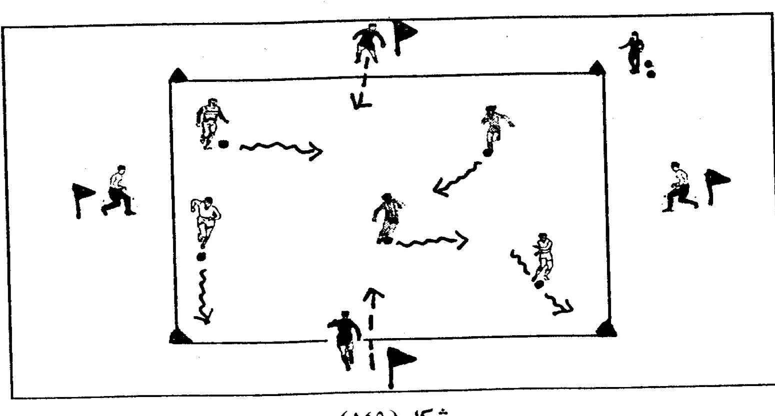
- الجري بالكرة والحجز والسيطرة عليها أثناء الجري بها تحت ضغط المدافعين .

وصف التمرين : -

مربع ٢٠ × ٢٠ متر وأربعة اعلام موضوعة خارج المربع كما هو مبين بالشكل (١٤٩). وبجوار كل علم يقف مدافع ، وعدد محدد من اللاعبين داخل المربع وكل لاعب معه كرة يجري بها ويتحكم فيها وعند أشارة المدرب يجري أثنان من المدافعين خارج المربع لداخله لمحاولة قطع الكرة واخراجها . واللاعب الذي يفقد الكرة يجري ليدور سريعاً من حول العلامة (المربع) قبل دخول اللعب مرة ثانية .

تطوير التمرين : -

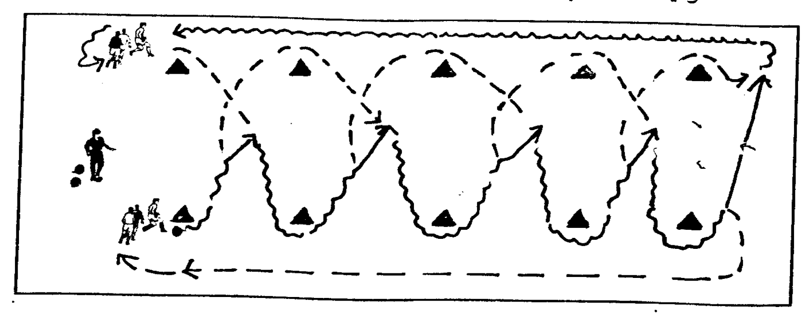
- يحدد المدرب للمدافع اللاعب الذي يهاجمه ويقطع الكرة منه .
- يحدد زمن لاستمرار المهاجمه .
- تقليل مساحة المنطقة أو زيادة اللاعبين .
- تكرار الأداء مع تغيير أدوار اللاعبين .



شكل (١٤٩)

(١٠) - الغرض من التمرين :-

❑ تحسين الجري بالكرة والسيطرة عليها ، دقة التمرير مع تبادل المراكز في التوقيت المناسب .



شكل (١٥٠)

وصف التمرين :-

مجموعتان من اللاعبين يحدد كل لاعبان معاً ، أمام كل مجموعة عدد من الاعلام ، المسافة بين العلم والأخر ٣ : ٥ متر . كما بالشكل(١٥٠) . يبدأ التمرين بجري أحد اللاعبين بالكرة تجاة المنتصف وفي نفس الوقت يجري الزميل في المجموعة الثانية تجاهه لاستلام الكرة الممررة منه وتبديل المراكز (أوفرلاب) من خلف الزميل للدوران حول العلامتان وهكذا .

تطوير التمرين :-

❑ التأكيد علي سرعة الجري بالكرة والدوران حول العلم .

❑ التأكيد علي سرعة الجري بدون كرة بعد تمرير الكرة للزميل .

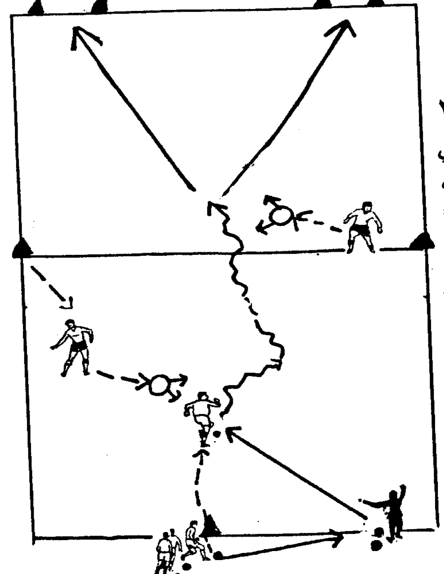
❑ يمكن زيادة مسافة الجري طوليا من الأعلام .

❑ يمكن تقليل المسافة بين الاعلام لتنمية دقة التحكم في الكرة .

❑ يمكن زيادة المسافة الجانبية بين الأعلام .

⑪ - الغرض من التمرين :-

- تحسين السيطرة علي الكرة أثناء الجري بها والتحكم فيها.
- الجري بالكرة وعمل خداع ومراوغة قبل التمريره .
- دقة التمرير - تنمية المهاجمة .



وصف التمرين :-

منطقة مستطيله ١٠ × ٢٠ متر ومرميان صغيران علي الجانبان عند نهاية المستطيل، ويقسم الملعب الي نصفين كما هو مبين بالشكل (١٥١) . يبدأ التمرين من عند اللاعب المستحوذ علي الكرة (أ) بالجري بالكرة تجاة الوسط لمحاولة تسجيل هدف في احد المرميين ويحاول أحد المدافعين منعه بالتحرك عرضيا فقط .

شكل (١٥١)

تطوير التمرين :-

- استخدام انواع مختلفة من المهاجمة .
- التأكيد علي سرعة أداء الجري والتمرير .
- يمكن أداء التمرين بين مدافع ومهاجم أو مهاجمان ومدافع واحد .
- يحدد زمن لكل مدافع ثم يتم التبديل مع الزميل .

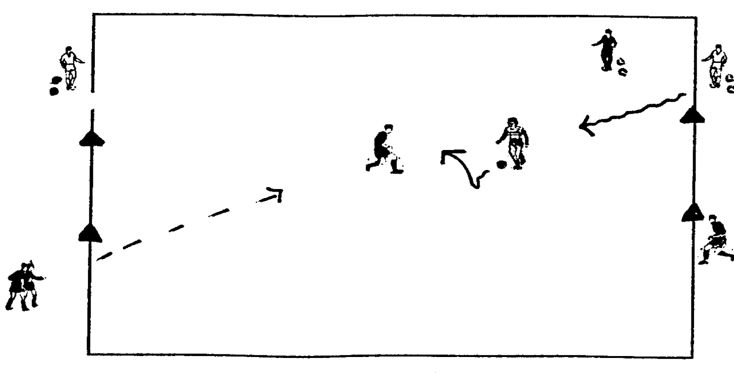
(١٢) - الغرض من التمرين : -

- ❏ تحسين التحكم والسيطرة علي الكرة أثناء الجري بها والتحويط عليها والتمريرتحت ضغط الخصم .
- ❏ تحسين أداء المهاجمة للمدافع .
- ❏ تحسين أداء الخداع والمراوغة .

وصف التمرين : -

عدد من اللاعبين في منطقة مربعه أو مستطيلة ١٥ × ٢٠ متر ومرميان صغيران كما هو موضح بالشكل (١٥٢) .

يبدأ التمرين بدخول مهاجم معه الكرة مع لاعب مدافع من المجموعة الثانية . يحاول المهاجم الجري بالكرة وتغير الاتجاهات لتسجيل هدف في مرمي المدافع ويحاول المدافع قطع الكرة لتسجيل هو الآخر هدف في مرمي المهاجم .



شكل (١٥٢)

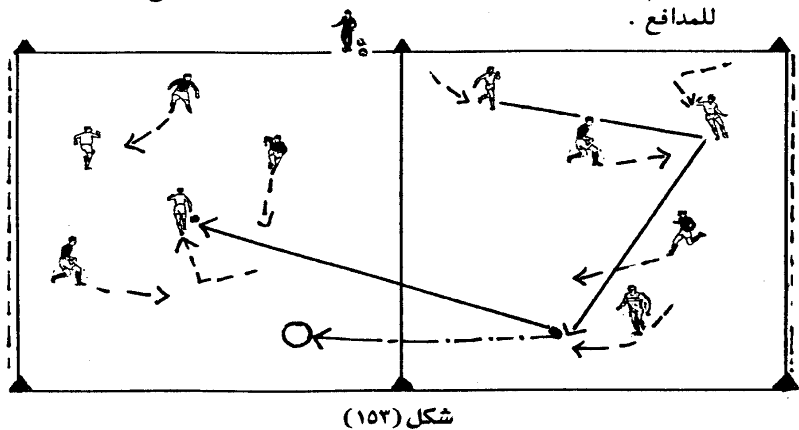
تطوير التمرين : -

- ❏ يتم تبديل اللاعب الذي يسجل هدف في مرماه .
- ❏ يحدد زمن وليكن ٣٠ : ٦٠ ث وإذا لم يسجل هدف يبدل اللاعبان .
- ❏ اللاعب الذي يحقق أعلي نسبه أهداف يفوز بالمباراة والمحددة بوقت معين من بداية التمرين .



⑫ - **الغرض من التمرين : -**

- تحسين السيطرة علي الكرة والتحويط عليها أثناء الجري بها وتحت ضغط الخصم والتمرير للزميل - وتحسين عملية المهاجمة وقطع الكرة بالنسبة للمدافع .



شكل (١٥٣)

وصف التمرين : -

منطقة مستطيلة من الملعب مساحتها ٣٠ × ٤٠ متر مقسمه لنصفين وخمسة ضد خمسة ، كل فريق مقسم الي ثلاث مدافعين ومهاجمين . في كل نصف من المساحة ثلاثة ضد ٢ . كما هو موضح بالشكل (١٥٣) .

يبدأ التمرين بجري أحد اللاعبين بالكرة ثم تبادل تمريرها فيما بينهم حتي تهيئ الفرصة لتمريرها طويلة للزميل في النصف الأخر من الملعب علي أحد الجانبين وعلي الزميل السيطرة علي الكرة من الجري والتحويط عليها والجري بها تحت ضغط المدافع للوصول بها لخط النهاية وعلي المدافعين مهاجمه المهاجم قبل وصوله لخط النهاية . وفي هذه الحالة ينتقل أحد المدافعين لمساندة المهاجمين .

تطوير التمرين : -

- التأكيد علي فتح الثغرات لمساعدة المهاجم في خلق مساحة واستلام الكرة .
- يمكن تحديد عدد معين من التمريرات وعلي المدافعين تمرير الكرة للنصف الآخر للمهاجمين قبل هذا العدد .
- يحدد زمن عام للتمرين ويفوز الفريق الذي يحقق اكبر عدد مرات من الوصول بالكرة لخط النهاية.
- يمكن وضع أهداف صغيرة علي خط النهاية .
- ينتقل مدافعان لمساندة المهاجمين بعد انتقال الكرة لنصف الملعب .

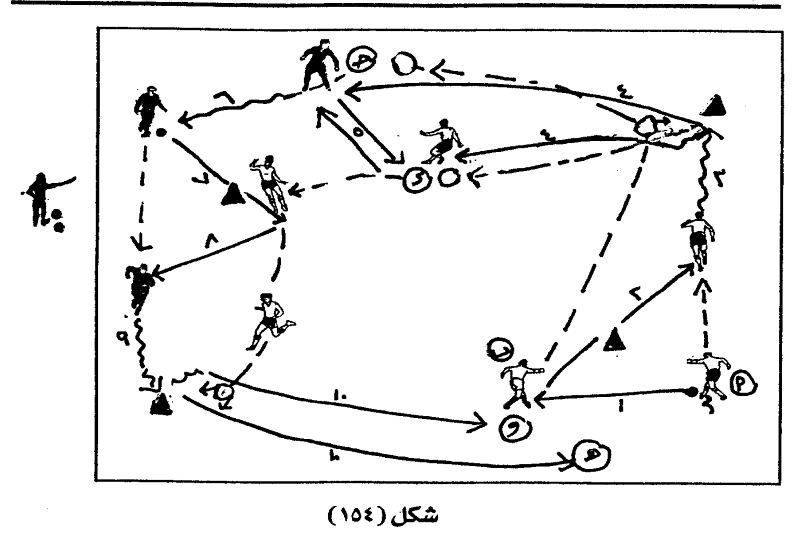
(١٤) - الغرض من التمرين : -

- تحسين السيطرة علي الكرة والجري بها ثم الخداع والمراوغة والتمرير .

وصف التمرين : -

مربع ٣٠ × ٣٠ متر . وسته لاعبين أو أكثر كل لاعبان معاً . يبدأ التمرين بوقوف اللاعبان (جـ) ،(د) قرب العلامة تجاة الجانب وكذلك اللاعبان (أ) (ب) حيث يستحوذ اللاعب (أ) علي الكرة ويقوم بتمريرها الي اللاعب (ب) كما بالشكل (١٥٤) والأنطلاق بسرعة لاستقبالها منه (حائطية) ، ينطلق اللاعب (ب) بعد التمريرة الحائطية للدفاع ضد اللاعب (أ) ومنعه من التمرير العرضي .

يقوم اللاعب (أ) بالجري سريعاً حتي العلامة والتمرير العرضي أو التموية بالتمرير و مراوغة الخصم للداخل لتمريرها الي اللاعب (جـ) أو (د) وعلي اللاعب (أ، ب) الجري لاحتلال مركز (جـ) أو (د) و السيطرة علي الكرة وتبادل تمريرها حتي يأخذان موضع بداية التمرين من الجهة الآخر . وينفذ التمرين من الجهة الأخري وهكذا .



شكل (١٥٤)

تطوير التمرين : -

- لسرعة الأداء يبدأ التمرين من علي الجانبين في وقت واحد .
- يبدل موضع اللاعبان بعد أداء عدد من المحاولات المتتالية من علي الجانبين وليكن ٥ تكرارات .

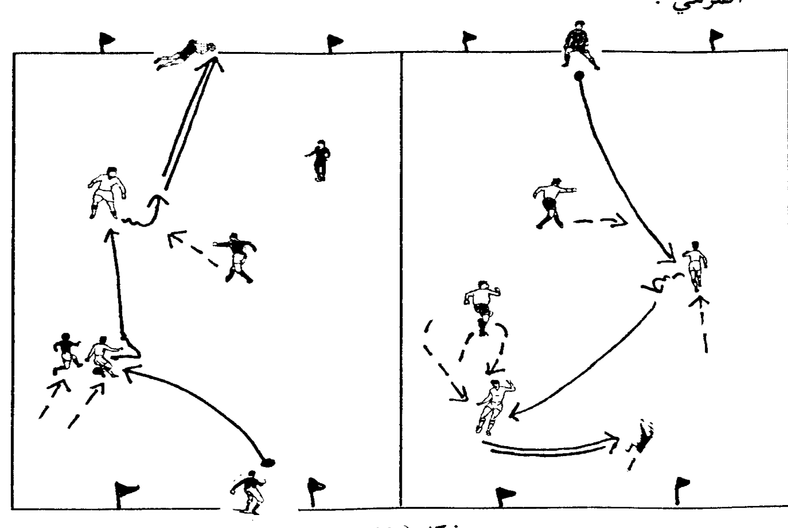
(١٥) - **الغرض من التمرين :-**

- تحسين الخداع والمراوغة من اللعب الجماعي التنافسي - والتمريرة المرتدة . والجري بالكرة .

وصف التمرين :-

مستطيل ١٠ × ٣٠ متر عدد من اللاعبين مرميان كبيران بكل منها حارس مرمي كما بالشكل(١٥٥) .

يبدأ التدريب ٢ ضد ٢ بتمرير الكرة من الحارس بالتفاهم مع الزميل وعلي الزميل السيطرة علي الكرة وتبادل تمرير الكرة مع اللاعب الأخر لتسجيل هدف في مرمي الخصم بالتمرير أوالتصويب في أحد أركان المرمي .



شكل (١٥٥)

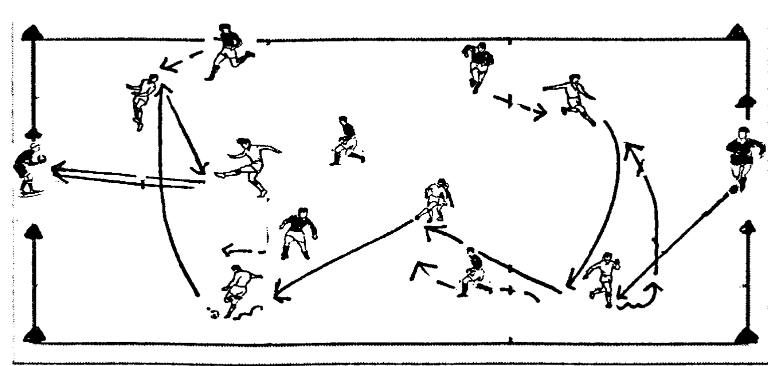
تطوير التمرين : -

- ضرورة أداء مهارة الخداع علي الأقل مرة واحدة قبل تسجيل هدف .
- يحدد زمن ويبدل لاعبان مكان لاعبان وهكذا .
- يحدد عدد من التمريرات علي الأكثر يعقبها التمرير علي المرمي بشرط أداء مهارة المراوغة قبلها .
- عدم التمرير قبل أداء احد أنواع الخداع والمراوغة من قبل اللاعب المستحوذ علي الكرة .

(١٦) - الغرض من التمرين : -

- تحسين عملية الخداع والمراوغة والتكيف مع مواقف اللعب االتنافسية .





شكل (١٥٦)

وصف التمرين :-

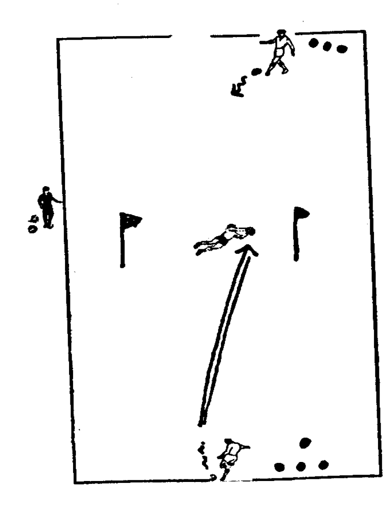
نفس التمرين رقم (١٥) . مع زيادة عدد اللاعبين ٥ ضد ٥ أو ٦ ضد ٦ في ملعب مساحته ٣٠ × ٥٠ متر . ويشترط أداء المراوغة قبل التمرير للزميل شكل (١٥٦).

تطوير التمرين :-

- ❑ تحديد زمن معين للمباراة .
- ❑ احتساب عدد مرات المراوغة للفريق – ولكل لاعب ويفوز الفريق – واللاعب المنفذ لاكبر عدد من المراوغة .

(جـ) نماذج لتدريبات مهارية مندمجة والعاب جماعية تنتهي بالتصويب

① - الغرض من التمرين :-
- ❑ تحسين الاداء الفني للتصويب بأنواعه المختلفة .
- ❑ تدريب حارس المرمي .



وصف التمرين :-

لاعبان وحارس للمرمي يقف كل واحد منهم في اتجاة علي بعد ٢٠ : ٢٥ متر من المرمي المحدد بعلامتان في الوسط كما هو مبين بالشكل (١٥٧) .

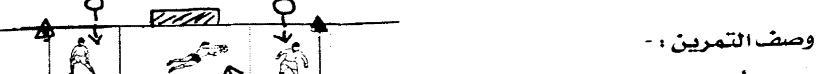
يبدأ التمرين بالسماح للاعب بالجري ولمس الكرة مرتين من كرة ثابتة أو متحركة ثم التصويب علي المرمي ، وعلي الحارس منع تسجيل هدف . ثم يدور الحارس لصد التصويب من اللاعب في الجهة الأخر وهكذا .

شكل (١٥٧)

تطوير التمرين :-
- ❑ يحدد عدد من التصويبات لكل لاعب .
- ❑ تحديد التصويب بأجزاء القدم (أمامي - داخلي - خارجي)
- ❑ تبديل حارس المرمي بعد عدد من التصويبات أوبعد زمن معين .
- ❑ يجوز وضع مدافع امام اللاعب والحارس .

(٢) - **الغرض من التمرين : -**

- تحسين دقة وسرعة أداء التصويب من الجري للامام وفي اتجاهات مختلفة للكرات الممررة اللاعب وتحت ضغط متدرج.
- تحسين عملية المتابعة.
- تدريب حارس المرمي .

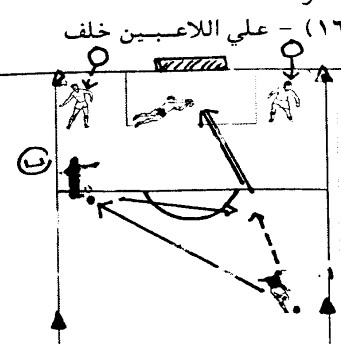


شكل (١٥٨)

وصف التمرين : -

أربعة لاعبين وحارس مرمي لاعبان خلف المرمي والأخران احداهما يمرر الكرة أمامية والأخر يصوبها من مسافة ١٥ : ٢٠ متر من المرمي .

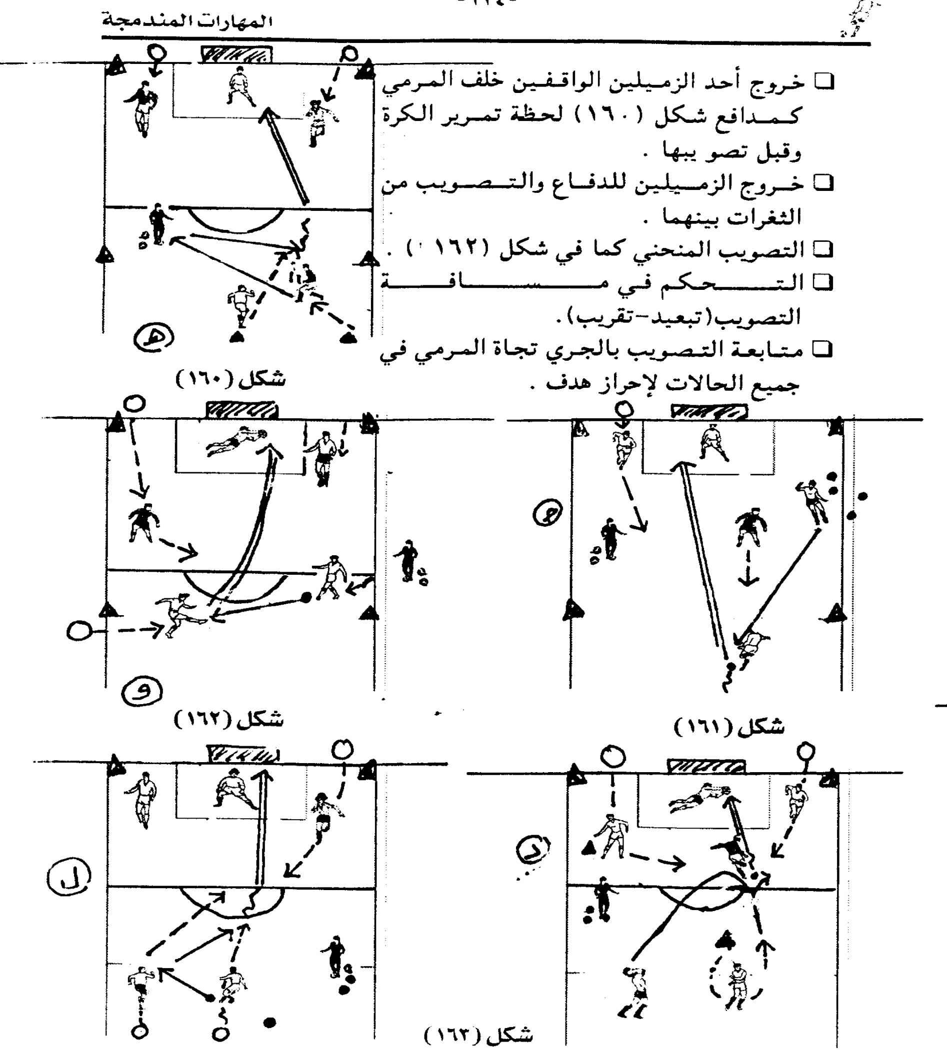
يبدأ التمرين بتمرير الكرة طبقاً لموقف الزميل وعلي اللاعب المصوب الجري تجاة الكرة لتصويبها علي المرمي . بينما في الشكل (د) يدور لتصويب الكرة قبل أن تلمس الكرة الأرض ثانياً الشكل (١٥٨) حتي شكل (١٦٣) - علي اللاعبين خلف المرمي إحضار الكرات والتبديل معاً .



شكل (١٥٩)

تطوير التمرين : -

- يحدد اللاعب التصويب المباشر - بعد لمسه أو لمستين .
- الجري السريع تجاة الكرة والتصويب السريع من الحركة بسرعة .
- تحديد الجزء المصوب من المقدم .
- التصويب لعدد محدد من المرات والتبديل مع زميل أخر .



- خروج أحد الزميلين الواقفين خلف المرمي كمدافع شكل (١٦٠) لحظة تمرير الكرة وقبل تصو يبها .
- خروج الزميلين للدفاع والتصويب من الثغرات بينهما .
- التصويب المنحني كما في شكل (١٦٢) .
- التحكم في مسافة التصويب (تبعيد-تقريب) .
- متابعة التصويب بالجري تجاة المرمي في جميع الحالات لإحراز هدف .

شكل (١٦٠)

شكل (١٦١)

شكل (١٦٢)

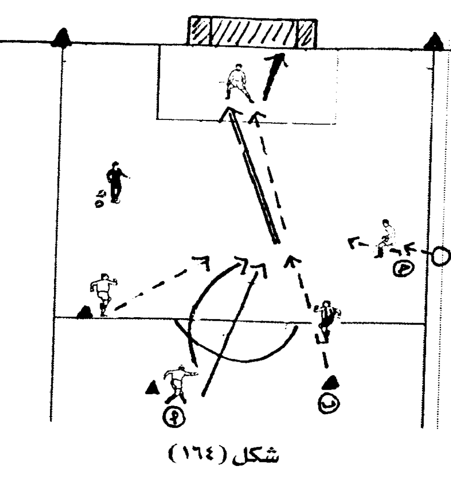
شكل (١٦٣)



③ - الغرض من التمرين : -

- تحسين دقة وسرعة أداء التصويب تحت ضغط الخصم .

وصف التمرين : -



شكل (١٦٤)

أربعة لاعبين وحارس للمرمي. يبدأ التمرين بتمرير الكرة من أحد اللاعبين وليكن اللاعب (أ) الي اللاعب (ب) الذي يجري للامام خلفها لتصويبها علي المرمي من مسافة ٢٥ : ٣٠م . وفي نفس التوقيت.

ينطلق اللاعبان جـ ، دلحظة تمرير الكرة من (أ) للضغط علي اللاعب (ب) أثناء التصويب. كما بالشكل (١٦٤).

تطوير التمرين : -

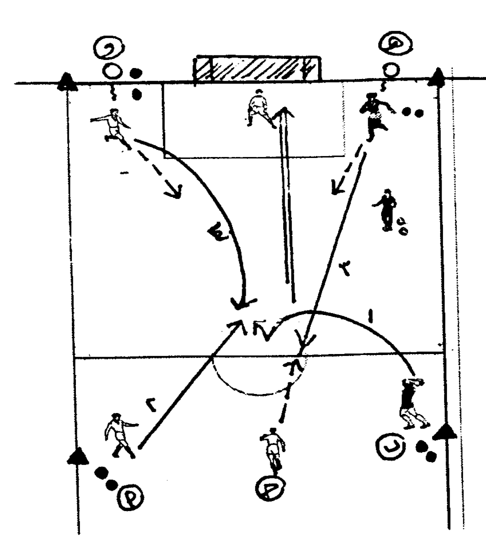
- يحدد اتجاه التصويب .
- التصويب القوي المحكم والمتابعة الجيدة .
- التحكم في مسافة التصويب .
- يمكن زيادة ضغط التمرين بالتمرير المتتالي من أ ، جـ ، د .
- يمكن تمرير الكرة من (جـ) ، (د) باليد عالية لمستوي الصدر أو الفخذ.
- تحديد عدد لمسات الكرة قبل تصويبها .



④ - **الغرض من التمرين :-**

❏ تحسين دقة التصويب وسرعة أداؤه تحت ضغط .

وصف التمرين :-



خمسة لاعبين وحارس . أثنان علي جانبي المرمي (ممرران ومدافعان في نفس الوقت) هما(هـ/و) .

ولاعبان أ ، ب يمرران فقط واللاعب (جـ) الذي يقوم بالتصويب . يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (ب) ليجري اللاعب (جـ) ويصوبها تجاة المرمي وعمل المتابعة ويدور ليستقبل الكرة من اللاعب (أ) ثم اللاعب (هـ) وهكذا كما بالشكل (١٦٥).

شكل (١٦٥)

تطوير التمرين :-

❏ تحديد عدد لمسات الكرة قبل تصويبها .

❏ تنوع مسارات التمرير بين الزملاء الاربعة (مرتدة - عالي - أرضي) .

❏ خروج اللاعب (و) كمدافع لمقابلة اللاعب (جـ) ثم اللاعب (هـ) ثم الأثنين معاً حتى خروج الأربعة بعد استلام اللاعب (جـ) للكرة .

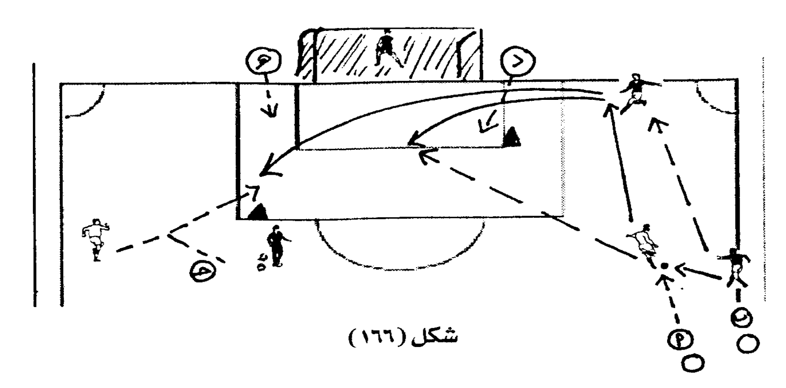
❏ سرعة تتالي تمرير الكرة .

❏ تبديل اللاعب المصوب بعد عدد محدد من التصويبات .

❏ احتساب عدد الاهداف أو الأداء الصحيح كمسابقة بين اللاعبين الأربعة.

(٥) - **الغرض من التمرين : -**

❑ تحسين دقة التمرير والتصويب من الحركة .



شكل (١٦٦)

خمسة لاعبين وحارس للمرمي . يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل (١٦٦) يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة الي اللاعب (أ) ويجري للامام طولياً ليقوم بتمرير الكرة الممررة اليه من اللاعب (أ) عرضية آرضية أو عالية من خلف العلامة الي اللاعب (جـ) المتقدم علي منطقة المرمي لتصويبها أو تمريرها إلي اللاعب (أ) القادم تجاة المنطقة بعد تمرير الكرة الي اللاعب (ب) ليصوبها تجاة المرمي .

تطوير التمرين : -

❑ تحديد عدد لمسات الكرة قبل تمريرها أو تصويبها .

❑ التأكيد علي سرعة تحرك اللاعب (جـ) طبقاً لحركة اللاعب (ب).

❑ خروج المدافعان (د ، هـ) من علي جانبي المرمي لحظة تمرير اللاعب (ب) الكرة عرضية (مدافع واحد ثم الاثنين بعد ذلك).

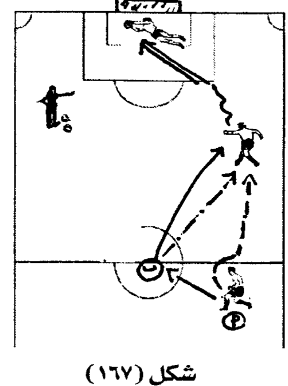


❑ تبديل اللاعبين بعد عدد محدد من التمريرات .
-❑ المتابعة لكل من اللاعب (أ) ، اللاعب (جـ) حتي انهاء الهجمه علي

⑥ - الغرض من التمرين : -
❑ تحسين دقة وسرعة التصويب تحت ضغط الخصم من الخلف -

وصف التمرين :-

تمرير الكرة من الزميل قبل خط الـ ١٨ والجري خلفه لمنعه من التصويب شكل (١٦٧).



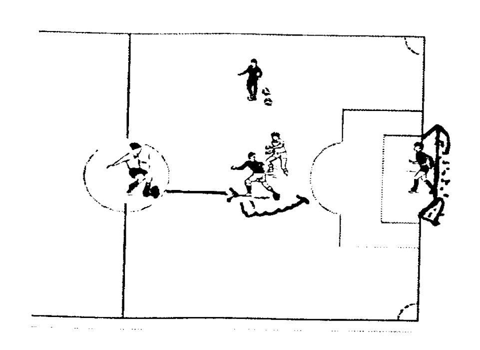
شكل (١٦٧)

تطوير التمرين : -
❑ تحديد عدد اللمسات أو التصويب المباشر.
❑ التأكيد علي زاوية معينة للتصويب .

⑦ - الغرض من التمرين : -
❑ تحسين الاستلام والدوران للتصويب تحت ضغط الخصم .

وصف التمرين : -

مساحة أمام المرمي كما هو مبين بالشكل (١٦٨) . ثلاث لاعبين يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (جـ) الي اللاعب (أ) المتحرك يميناً ويسار لأستلام الكرة والدوران بها للتصويب علي المرمي ومتابعة التصويب وعلي اللاعب (ب) مراقبة (أ) ومحاولة الدفاع عن المرمي ومنع وصول الكرة اليه.



شكل (١٦٨)

تطوير التمرين : -

- ❑ التدرج في اللعب الايجابي للاعب المدافع (ب) .
- ❑ يمكن للاعب (أ) رد الكرة الي اللاعب (جـ) لاستلامها سريعا في مكان آخر أفضل بعد خداع اللاعب (ب) .
- ❑ يتم تبديل اللاعب المصوب بعد عدد محدد من التصويبات.

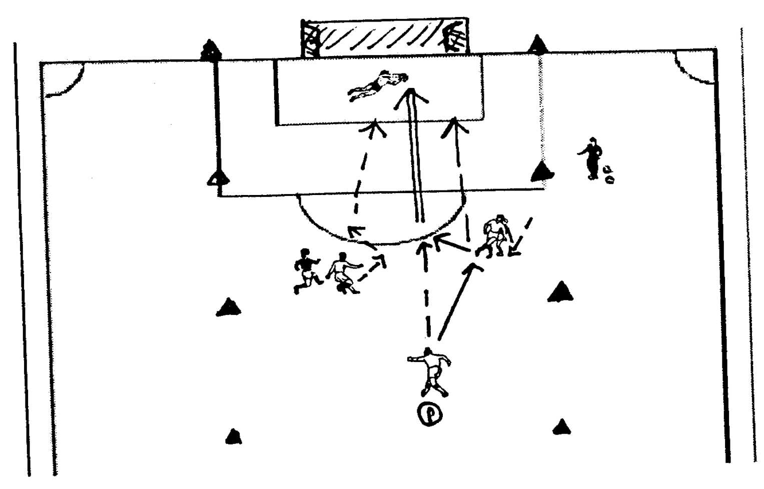
(٨) - الغرض من التمرين : -

- ❑ تحسين الاستلام تحت ضغط الخصم وسرعة التصويب من اللعب الجماعي التنافسي .

وصف التمرين : -

- ❑ ثلاث مهاجمين ومدافعان وحارس للمرمي، ملعب مقسم لثلاث مناطق بعرض منطقة الجزاء وطولها يحددها المدرب . يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (أ) الي أحد المهاجمين (ب) أو(جـ) في المنطقة الوسطي وينطلق لاستلام الكرة في نفس المنطقة .

❑ إذا أستلم اللاعب (ب) الكرة له الحق في التمرير إلي اللاعب (أ) أو اللاعب (جـ) أو الدوران للتصويب حسب الموقف . وعلي المدافعين منع تسجيل هدف شكل (١٦٩) .



شكل (١٦٩)

تطوير التمرين :-

❑ يحدد عدد لمسات الكرة أثناء تبادل التمرير .

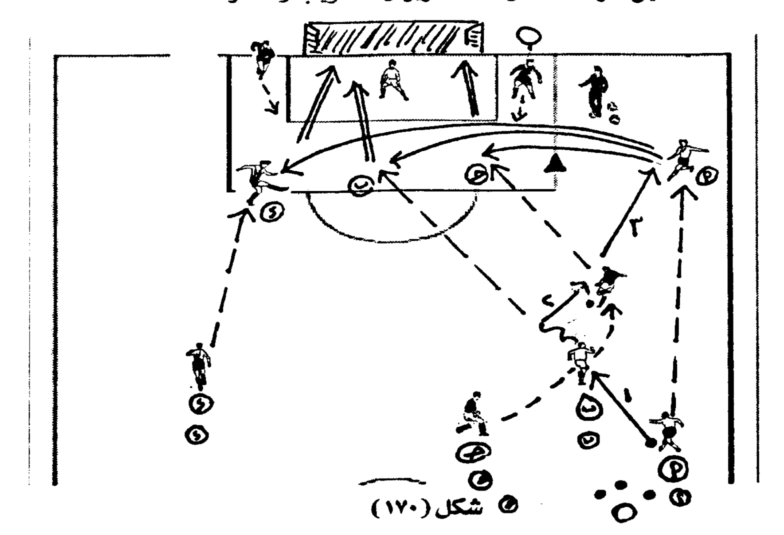
❑ يحدد المدرب عدد التمريرات قبل التصويب (١ أو ٢) أوالتصويب المباشر .

❑ يحدد زمن ويبدل عمل اللاعبين .

❑ يمكن زيادة عدد المهاجمين والمدافعين .

⑨ - **الغرض من التمرين : -**

❑ تحسين سرعة أداء ودقة التمرير والتصويب والتحرك .



شكل (١٧٠)

وصف التمرين : -

❑ يقف اللاعبون أ ، ب ، جـ ، د بالاضافة لحارس مرمي كماهو مبين بالشكل (١٧٠).

❑ يبدأ التمرين . بتمرير الكرة من اللاعب (أ) الي اللاعب (ب) ويجري للامام يقوم اللاعب (ب) باستلام الكرة من الجري وتمريرها الي اللاعب (جـ) القادم قطرياً من نصف الملعب ليقوم بتمريرها الي اللاعب (أ) المتقدم اماماً بمحازاة منطقة الجزاء والجري لداخل المنطقة . وفي نفس الوقت يجري اللاعبان (د) ، (ب) لمنطقة الجزاء وعلي اللاعب (أ) تمرير الكرة عرضيه من خلف العلامة الي أي لاعب منهم أرضية أو عالية ليقوم بالتصويب المباشر أو بالتمرير للزميل الآخر إذاكان في وضع افضل للتصويب .



تطوير التمرين : -

- التركيز علي عدم الاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة .
- سرعة تحرك اللاعبين .
- تقدير مركز ومكان الزميل المتحرك .
- خروج مدافع من جانب القائم ثم الأثنين معاً (هـ ، و) أو أكثر.
- أنهاء الهجمة علي المرمي بصورة فعالة .

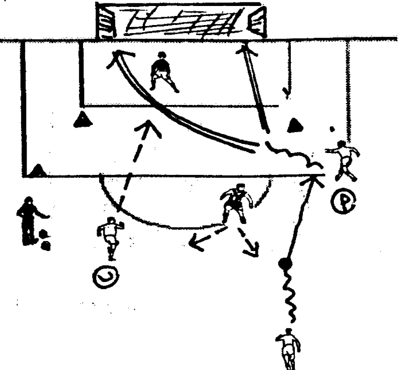
(١٠) - الغرض من التمرين : -

- تحسين سرعة أداء ودقة التصويب بعد الجري بالكرة تحت ضغط الخصم الايجابي .

وصف التمرين : -

أربعة لاعبين منهم مدافع وحارس للمرمي . يقف اللاعبون كما هو مبين بالشكل (١٧١).

يقوم اللاعب (جـ) بتمرير الكرة لأي من اللاعبين (أ) أو (ب) دون تحديد ليقوم اللاعب باستلام الكرة والجري بها . لتصويبها علي المرمي. وعلي المدافع الجري سريعاً خلفه لمهاجمته والدفاع عن المرمي.



شكل (١٧١)

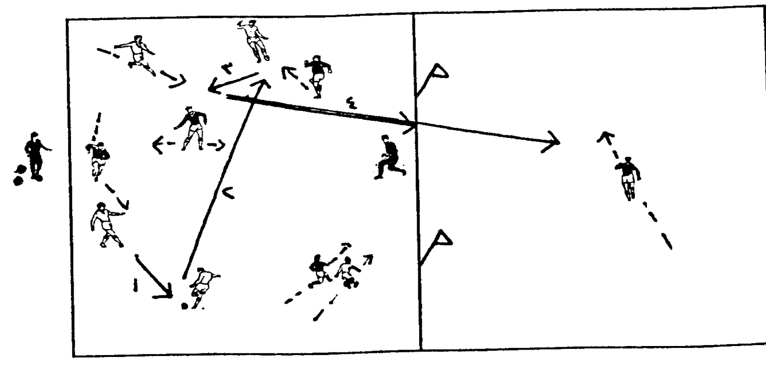
تطوير التمرين : -

- للاعب (جـ) حرية التمرير لـ (أ)أو (ب) وعلي اللاعب المدافع التحرك ايجابيا وسط أ ، ب تأهباً للدفاع عن المرمي تجاه تمرير الكرة .
- يحديد للاعب (أ) أو (ب) عدد لمسات الكرة قبل التصويب .
- تحديد منطقة يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليها .



(١) - الغرض من التمرين : -

- تحسين أداء التصويب والتحضير له من اللعب الجماعي التنافسي بزيادة التمريرات وخلق المساحات .



شكل (١٧٢)

وصف التمرين : -

فريقان يتكون كل فريق من خمسة لاعبين في ملعب مساحته ٣٠ × ٥٠ متر، ومرمي عرضه ٨ ياردات محدد بعلامتين ، وحارس للمرمي كما هو مبين بالشكل(١٧٢) يبدأ التمرين بلعب ٤ مدافعين ضد ٥ مهاجمين واللاعب الخامس من المدافعين يقف خلف المرمي لإحضار الكرة بعد تصويبها ، يتبادل الخمسة لاعبين المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم لاتاحة الفرصة لتصويب الكرة علي المرمي أو تسجيل هدف . وفي حالة قطع كرة يبدل عمل الفريقان وينتقل معهم الزميل .

تطوير التمرين : -

- يمكن إعطاء فرصتين للفريق في حالة فقده الكرة .
- إذا لم يتم تسجيل هدف من التصويب يبدل عمل الفريقان أيضا .
- يمكن اعطاء فرصتين إذا خرجت التصويبة خارج المرمي .
- يحدد اللاعب المصوب - التصويب المباشر أو لمسة والتصويب .



- عند تبادل التمرير يحدد (التمرير المباشر أو لمسة وتمريره) .
- التصويب بعد عدد من التمريرات أو بعد زمن يحدده المدرب .
- تحديد زمن محدد للعب وحساب عدد التصويبات الصحيحة لكل فريق.

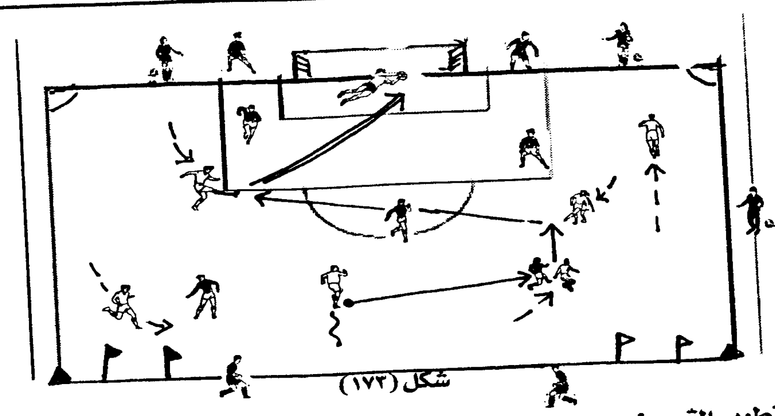
(١٢) - الغرض من التمرين : -

- تحسين القدرة علي التصويب بعد الدوران أو من مواقف تستدعي تغير وضع الجسم .
- تهيئه الفرصة للتصويب .
- تحسين عمل المدافعين لغلق المنطقة أمام المهاجم والضغط علي الخصم .
- تنظيم المدافعين في نقل الكرة للامام تحت ضغط المهاجمين .

وصف التمرين :

ثلاث فرق وليكن ٦ لاعبين لكل فريق . فريقان داخل الملعب والفريق الثالث خارج الملعب لإحضار الكرات حتي يتم تبديله مع فريق من الفريقان. ويحدد الملعب بأمتداد خط منطقة الجزاء لداخل الملعب لمسافة يحددها المدرب طبقا لعدد اللاعبين . يوضع مرميان صغيران علي نهاية هذه المنطقة كما هو مبين بالشكل (١٧٣) والجهه الأخري المرمي الكبير وبه حارس - يوزع الفريقان ٤ ضد ٤ في المساحة امام منطقة الجزاء وأثنين ضد أثنين في منطقة الجزاء ، يقف المدافعان علي خط منطقة المرمي كما بالشكل.

يبدأ التمرين بتبادل الفريق المهاجم الكرة بين الأربعة لاعبين في المنطقة المحدده لحين الفرصة المناسبة وتمرر الكرة للزميل داخل منطقة الجزاء وفي هذه اللحظة يتحرك المدافعان بحرية . وعلي اللاعب المهاجم محاولة التصويب المباشر أو الدوران بالكرة لتصويبها . وفي حالة حصول المدافعان علي الكرة يحاولان اللعب مع بقية اعضاء الفريق للوصول الي أحد المرميان الصغيران وعلي المهاجمين منعهم والضغط عليهم .



شكل (١٧٣)

تطوير التمرين :-

- يحدد المدرب عددلمسات الكرة أثناء التمرير في كل منطقة .
- يمكن السماح للمهاجمين الأثنين بتمريرة واحدة قبل التصويب .
- يمكن للمدرب تأخير أحد المدافعين للوقوف علي خط المرمي، والخروج عندما تعبر الكرة خط منطقة الجزاء لمساعدة الزميل .
- يحدد زمن عام للعبه ويسجل عدد الاهداف لكل فريق .

(١٣) - الغرض من التمرين :-

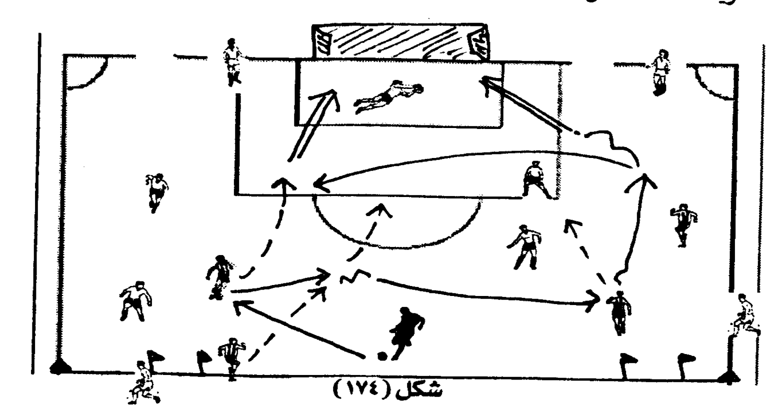
- تحسين مهارة التصويب واللعب الجماعي .

وصف التمرين :-

ثلاث فرق كما بالتمرين السابق. ولكن بمساعدة المدرب يتم تمرير الكرة منه أو من أحد زملائه لأحد اللاعبين الأقرب للمرمي داخل منطقة الجزء للقيام بالتصويب . ويجب ملاحظة أعطاء اللاعبين حرية التحرك بحيث لايدخل منطقة الجزاء لحظة استلام الكرة(من الزميل أو المدرب)إلا لاعب واحد من



المهاجمين فقط . كما بالشكل (١٧٤) وفي حالة حصول المدافعين علي الكرة عليهم الضغط علي الهجوم ومحاولة تسجيل هدف في أحد المرميين واذا نجحوا في تحقيق هدف يتبادلون وضعهم مع الفريق المهاجم ويستلمون الكرة من المدرب للتسديد علي المرمي (يمرر المدرب الكرة لأي لاعب يتحرك سريعاً لاخذ مكان).



شكل (١٧٤)

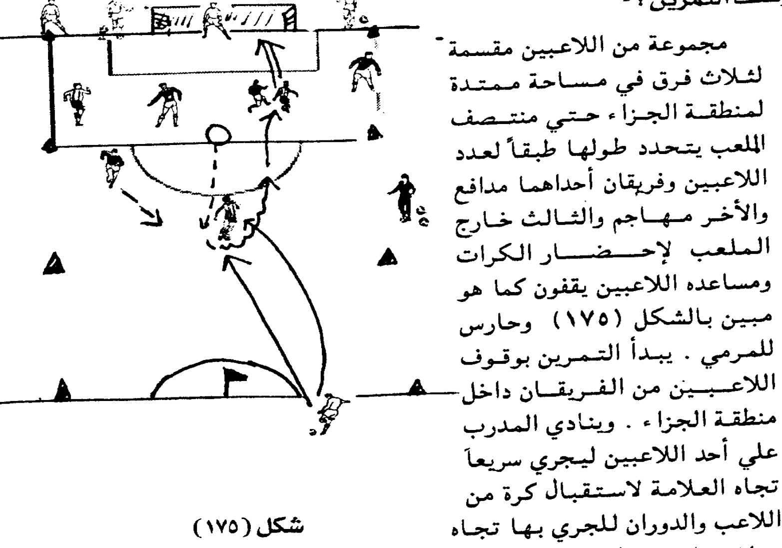
تطوير التمرين :-

- ❑ تحديد لمسه أو أثنين قبل التصويب لسرعة الأداء .
- ❑ يحدد وقت ويبدل أحد الفرق .
- ❑ يعاقب اللاعب الذي لايصوب بدقة في حالة عدم الضغط عليه بتبديله بلاعب من الخارج أو بالخروج لحظة بعد الدوران حول الملعب .

(١٤) - الغرض من التمرين :-

- ❑ تحسين سرعة الإرتداد لخلق موقف مناسب للتصويب في المنطقة المزدحمة (سحب المدافع)
- ❑ تحسين عمل المدافعين في غلق الدفاع

وصف التمرين : -



شكل (١٧٥)

مجموعة من اللاعبين مقسمة لثلاث فرق في مساحة ممتدة لمنطقة الجزاء حتي منتصف الملعب يتحدد طولها طبقاً لعدد اللاعبين وفريقان أحداهما مدافع والأخر مهاجم والثالث خارج الملعب لإحضار الكرات ومساعده اللاعبين يقفون كما هو مبين بالشكل (١٧٥) وحارس للمرمي . يبدأ التمرين بوقوف اللاعبين من الفريقان داخل منطقة الجزاء . وينادي المدرب علي أحد اللاعبين ليجري سريعاً تجاه العلامة لاستقبال كرة من اللاعب والدوران للجري بها تجاه زملائه داخل منطقة الجزاء وعلي الزملاء محاولة التحرك لخلق مساحة للتصويب المباشر أو بعد تبادل التمرير فيما بينهم . وعلي المدافعين منعهم من التصويب وفي حالة حصولهم علي الكرة يتبادلون التمرير بينهم حتي الوصول لخط الوسط.

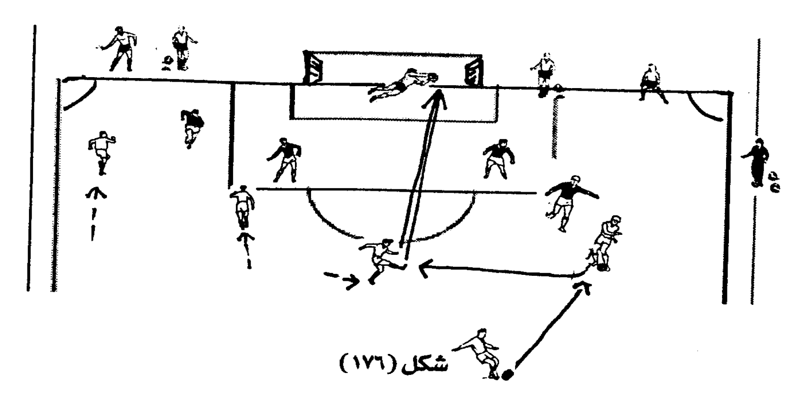
تطوير التمرين : -

- يحدد المدرب عدد من الكرات لكل فريق يجب انجازه .
- اعطاء وقت محدد وتسجيل أكبر عدد من الأهداف .
- يمكن التركيز علي اللاعب الذي يحضرالكرة (يخرج لاستلام الكرة).
- التأكيد علي سرعة أداء او خروج اللاعب لاستلام الكرة في حالة إنتهاء التصويبة .
- يحدد المدرب عدد من اللمسات يجب التصويب بعدها.



⑮ - الغرض من التمرين : -

- تحسين سرعة اتخاذ قرار التصويب تحت ضغط الخصم (رد الفعل) في مساحة ضيقة.
- التصويب الضاغط ، التصويب في المنطقة المزدحمة .



شكل (١٧٦)

وصف التمرين : -

فريقان بداخل منطقة الجزاء. فريق مهاجم والأخر مدافع وفريق ثالث خارج الملعب . وحارس للمرمي ، يتكون الفريق من ٣ : ٥ لاعبين كما بالشكل (١٧٦). يبدأ التمرين بتمريرالكرة من المدرب أو أحد لاعبي الفريق الثالث بشكل سريع ومتتالي بعد انتهاء التصويبة (التمريرات أرضية أو باليد عالية) ولداخل منطقة الجزاء . وعلي اللاعب الذي تصله الكرة التصويب بسرعة ودقة اما مباشرة أو بعدتمريرة واحدة من الزميل . وعلي اللاعبين الأخرين المتابعة بعد التصويب .

تطوير التمرين : -

- يحدد زمن ويحتسب عدد التصويبات الناجحة لكل فريق .

❑ يبدل الفريق الثالث بعد فترة محددة مع أحد الفريقين أو بعد تكرار عدد معين من الكرات .
❑ التأكيد علي تحرك اللاعبين داخل منطقة الجزاء .
❑ التنوع في تمرير الكرة من المدرب أو اللاعب المساعد لجميع اللاعبين .

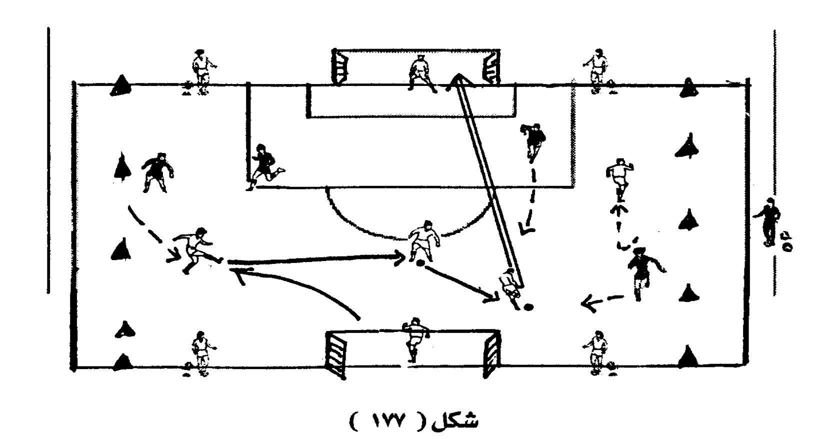
(١٦)- الغرض من التمرين : -

❑ التصويب من مسافات بعيدة .
❑ تحسين التحضير للتصويب .

وصف التمرين : -

مساحة من الملعب وليكن ٤٠ × ٥٠ متر مقسمه لنصفين كما هو مبين بالشكل (١٧٧) وثلاث فرق كل فريق أربعة لاعبين منهم فريقان بالداخل والثالث لمساعدتهم بالخارج لحين التبديل . يوزع اللاعبين كالتالي ٣ ضد ١ في نصف الملعب والعكس في النصف الثاني وحارسان للمرمي . يبدأ التمرين يتبادل تمرير الكرة بين الثلاث لاعبين لحين الفرصة المناسبة للتصويب علي المرمي من منطقتهم وعلي المدافع محاولة اعاقة التصويب بمساعدة زملائه الثلاثة في النصف الأخر كل في مكانه . وعلي اللاعب الزميل متابعة التصويب لاكمال الهجوم. وعلي حارس المرمي اعادة الكرة سريعا لفريقه لاستمرار اللعب .





شكل (١٧٧)

تطوير التمرين :-

- تحديد عدد لمسات الكرة (واحدة أو اثنين) .
- يمكن أنتقال لاعب من الثلاثة للاعب المدافع للضغط علي الهجوم .
- يمكن السماح للاعب من الثلاثة المهاجمين بعبور خط المنتصف للتصويب .

(١٧) - الغرض من التمرين :-

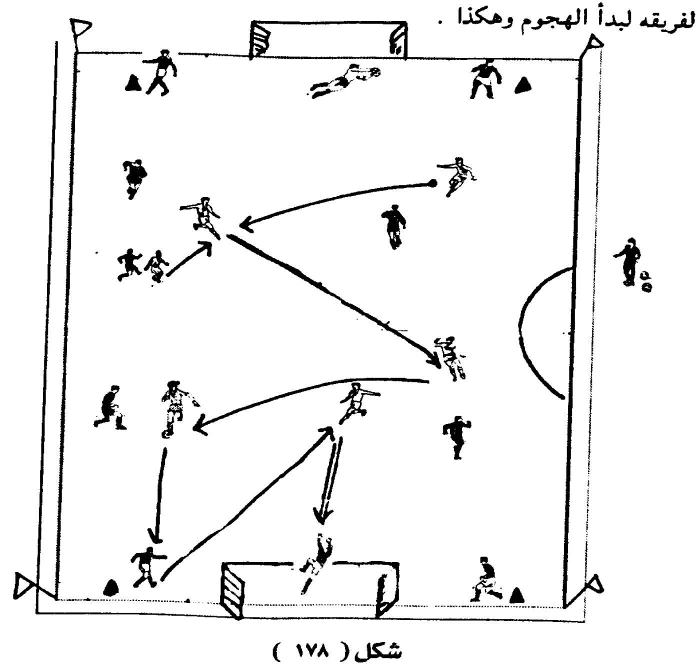
- سرعة التحضير الجيد للتصويب من اللعب الجماعي التنافسي - وسرعة اتخاذ القرار (رد الفعل).

وصف التمرين :-

٦ ضد ٦ أو ٧ ضد ٧ وحارسان للمرمي في نصف الملعب عرضياً . وأربعة لاعبين خارج الملعب عند نهايته من الطرفان يقومان بمساعدة الفريق المهاجم

يقفون كما هو مبين بالشكل (١٧٨).

يبدأ التمرين بتبادل تمرير الكرة فيما بينهم للفرق المستحوذ عليها وبمساعدة الزملاء علي خط المرمي يتم تمرير الكرة اليهم لردها ثانياً للاعب نفسه أو أي لاعب أخر للتصويب المباشر علي المرمي . وعلي الحارس اعادة الكرة سريعا لفريقه لبدأ الهجوم وهكذا .



شكل (١٧٨)

تطوير التمرين :-

- ❑ تحديد عدد من لمسات الكرة أثناء التمرير .
- ❑ تحديد عدد من التمريرات يتم التصـويب بعدها .
- ❑ تحديد زمن ويحتسب التصويب الصحيح لكل فريق
- ❑ يبدل اللاعبين المساعدين للاعبين داخل الملعب .

د) نماذج لتدريبات مهارية مركبة تعتمد علي التمرير وتنتهي بالتصويب بالقدم أو الرأس.

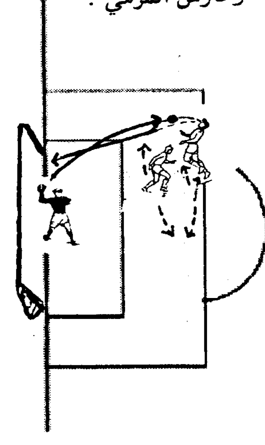
تعتمد هذه التدريبات علي التحركات وتبادل مراكز اللاعبين (مدافعين - مهاجمين - وسط).

①- الغرض من التمرين :-

- تحسين ضربات الكرة بالرأس تحت ضغط الخصم - وحارس المرمي .

وصف التمرين :-

يقوم حارس المرمي برمي الكرة للاعب (أ) الواقف خلف اللاعب (ب) المواجه له (ظهره للمرمي) ، يقوم اللاعب بالوثب عالياً أو يتحرك لليسار واليمين للتحرر من المدافع للوثب لضرب الكرة الممررة اليه بالرأس تجاه المرمي كما بالشكل (١٧٩) .



شكل (١٧٩)

تطوير التمرين :-

- تحديد عدد من الرميات ويبدل وضع اللاعبان .
- للاعب حرية التحرك علي عرض منطقة المرمي .
- تدرج ايجابيه اللاعب المدافع .

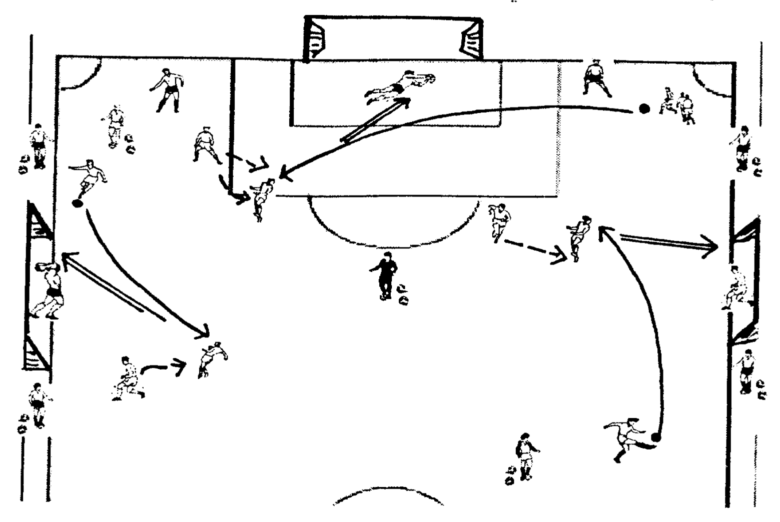
②- الغرض من التمرين :-

- ضرب الكرة بالرأس من الحركة أو القطع .
- التمرير العالي العرض .

وصف التمرين :-

مجموعة من اللاعبين موزعين كل أربعة علي مرمي به حارس . ولاعبان يقفان خلف المرمي لمساعدة وجمع الكرات مع الآربعة .

يبدأ التمرين برفع الكرة للاعب المهاجم ليقوم بالجري للامام (القطع لضرب الكرة بالرأس) واللاعب المدافع يحاول المهاجمة للاستحواذ علي الكرة داخل منطقة المرمي كما بالشكل (١٨٠) .



شكل (١٨٠)

تطوير التمرين :-

- ❑ التأكيد علي سرعة القطع بالتفاهم مع الزميل الممر .
- ❑ تحديد زمن أو عدد من الكرات وحساب عدد الأهداف .
- ❑ تبديل اللاعبين - واللاعبان المساعدان .



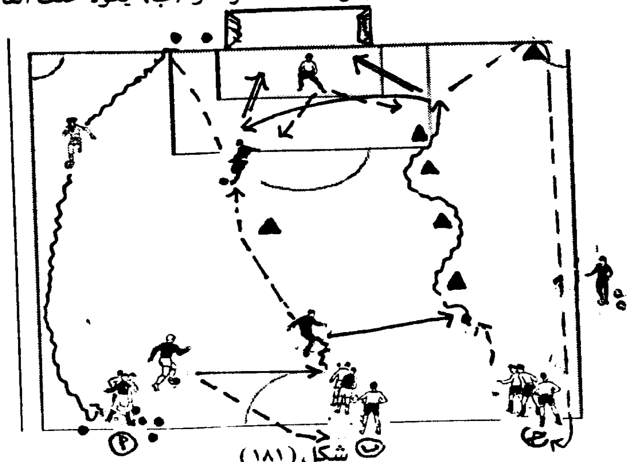
٣- الغرض من التمرين : -

- تحسين السيطرة والجري بالكرة والتصويب أو التمرير.
- التصويب من الجري .
- تحويل الملعب .

وصف التمرين : -

عدد من اللاعبين في نصف ملعب - يقفون علي شكل ثلاث مجموعات (أ)،(ب)،(جـ) المجموعة مكونة من ٤ -٥ لاعبين ، ومدافع داخل منطقة الجزاء .

يبدأ التمرين كما بالشكل (١٨١) بتمرير الكرة من اللاعب الأول في المجموعة (أ) الي اللاعب الأول في المجموعة (ب) ويجري ليقف خلف المجموعة (ب) يمرر اللاعب الاول في المجموعة (ب) الي اللاعب الاول في المجموعة (جـ) المتحرك اماماً . وعلي اللاعب (ب) التحرك سريعاً من خلف العلامة للقطع تجاه دائرة الجزاء وعلي اللاعب (أ) الجري بالكرة من بين العلامات لرفع الكرة أو تمريرها آرضية أو التصويب طبقاً لموقف المدافع . بعد أنتهاء التصويب يتابع كل من اللاعبان الكرة تجاة المرمي لانهاء الهجمة وعلي اللاعبان بعد ذلك العودة (جـ) يعود خلف قاطرته و (ب) يعود خلف القاطرة (أ).



شكل (١٨١)

تطوير التمرين : -

- ❑ التأكيد علي التحرك بعد تمرير الكرة .
- ❑ التمرير المباشر أو بعد لمسه واحدة .
- ❑ عودة اللاعبان سريعاً بعد انتهاء الهجمة ومعرفة من يصل لمجموعته قبل الآخر .
- ❑ المدافع ايجابي ويجوز وضع أثنين من المدافعين الأخر يبدأ بجوار المجموعة (ب) .

④ - الغرض من التمرين :

- ❑ تحسين أداء التمرير العالي من الجري وضرب الكرة بالرأس للمهاجمين والمدافعين من اللعب الجماعي .

وصف التمرين : -

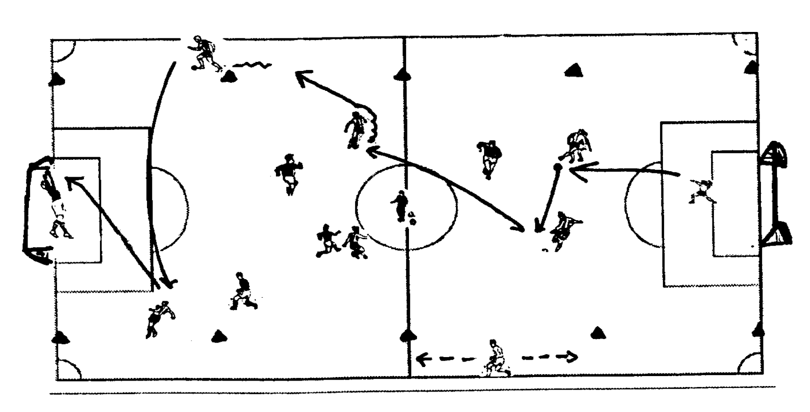
فريقان لكل منهما حارس للمرمي في منطقة تحدد مساحتها حسب عدد اللاعبين (٤٠ × ٥٠م) كما هو مبين بالشكل (١٨٢) - ومنطقة طولية خارج اللعب لكل فريق . يبدأ التمرين بالتمرير بين لاعبي الفريق لتسجيل هدف وفيما بينهم يحاول اعضاء الفريق وبأقصي سرعة ارسال الكرة للاعب المتواجد في المنطقة الطوليه الذي يقوم بالجري بالكرة لرفعها للزملاء داخل الملعب وعلي الفريق الأخر عدم مهاجمه هذا اللاعب داخل المنطقة الطولية . وعلي الزملاء المهاجمين ضرب الكرة بالرأس أو التصويب .

تطوير التمرين : -

- ❑ حساب عدد الهجمات الصحيحة لكل فريق والتي تم تسجيل اهداف منها .
- ❑ يسمح بتبديل اللاعب داخل المنطقة الطوليه بحيث لايلعب فيها إلا لاعب واحد .
- ❑ استبدال الضربات الركنية بتمريرة من اللاعب بالمنطقة الطولية
- ❑ يمكن استخدام مساحة الملعب كاملة وزيادة عدد اللاعبين الي ١٠



لاعبين واستخدام جانبي الملعب ولأي لاعب الحق في دخول المنطقة لرفع الكرة ولايشترك معه مدافع .



شكل (١٨٢)

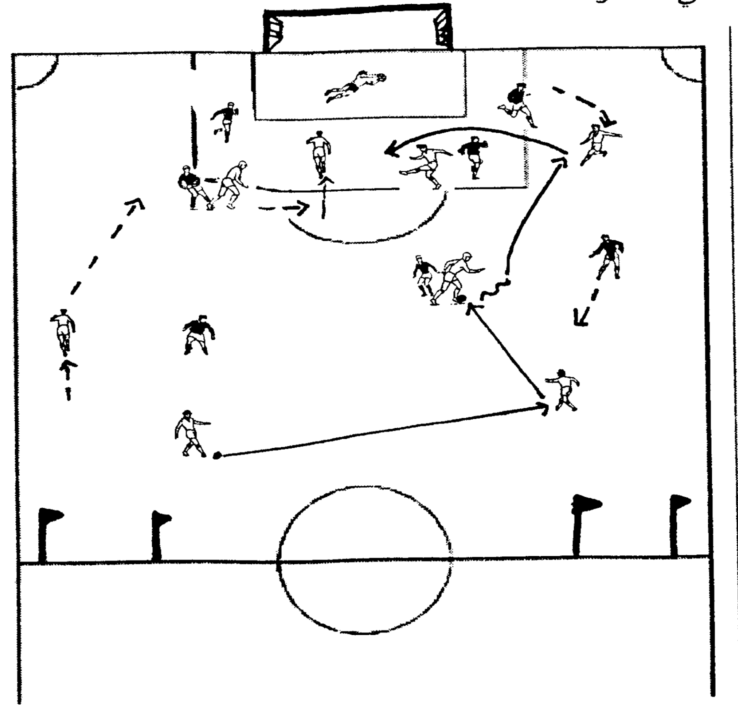
⑤ - الغرض من التمرين : -

- تحسين التمريرات العرضية العالية من الجري، وضرب الكرة بالرأس من اللعب الجماعي التنافسي للمهاجمين والمدافعين .

وصف التمرين

ثمانية مهاجمين وسبعة مدافعين في نصف ملعب مقسمين كالتالي . ثلاثة مهاجمين داخل منطقة الجزاء وخمسة خارج المنطقة وأربعة مدافعين داخل منطقة الجزاء وثلاثة خارجها ، شكل (١٨٣) .

- يبدأ التمرين بتبادل الكرة بين اعضاء الفريق المهاجم خارج منطقة الجزاء (خمسة لاعبين ضد ثلاث مدافعين) دون اشتراك اللاعبين داخل منطقة الجزاء حتي يتاح الفرصة لرفع الكرة عالية لأحد الزملاء داخل منطقة الجزاء لضربها بالرأس أو تصويبها . وفي حالة قطع فريق الدفاع الكرة عليهم التحرك جميعا لمحاولة الوصول لاحد المرميان الصغيران علي خط الوسط .



شكل (١٨٣)

تطوير التمرين : -

- ❑ يمكن تعديل عدد المدافعين والمهاجمين .
- ❑ يمكن تمرير الكرة من أحد الجانبين مباشرة أو بعد لمسه واحدة .
- ❑ يحدد عدد لمسات الكرة أثناء تمريرها بين لاعبي الفريق الواحد .
- ❑ تحديد زمن معين وحساب الأهداف لكل فريق خلال هذا الزمن .
- ❑ عدم وجود حارس للمرمي ، واستبدال وظيفته بمدافع داخل المرمي يخرج الكرات .

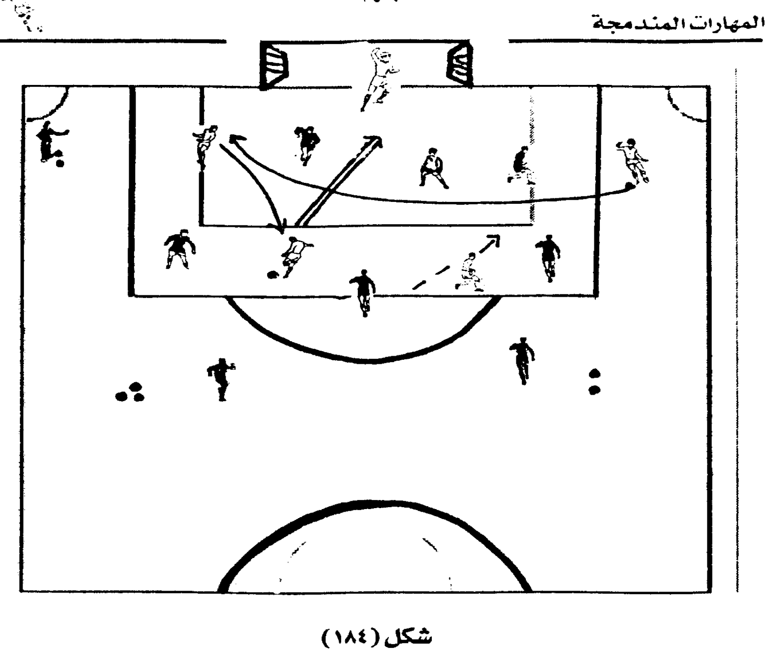
⑥ - الغرض من التمرين : -

- ❑ تحسين التمريرات الطويلة العرضية والعالية .
- ❑ تحسين ضرب الكرة بالرأس للمهاجم والتشتيت بالرأس للمدافعين .
- ❑ تفهم تحركات المهاجمبن معاً أو القطع لضرب الكرة بالرأس او التصويب .
- ❑ التحرك السريع للمدافعين لتشكيل حائط صد بالتفاهم مع الحارس.

وصف التمرين : -

خمسة مهاجمين وخمسة مدافعين ولاعبان من المهاجمين خارج منطقة الجزاء يتحركان لداخل المنطقة بعد تمرير الكرة علي مرمي في نصف الملعب . ويحظر دخول منطقة المرمي للمدافعين اثناء رفع الكرة شكل (١٨٤).

يبدأ التمرين برفع الكرة من الجانبين للفريق المهاجم واحدة تلو الأخري للاعب الزميل المتحرك للامام علي أن يتحرك أحد المدافعين علي خط الجزء امام المهاجم الممرر. وعلي اللاعبين المهاجمين محاولة تسجيل هد ف بالرأس أو التصويب في اسرع وقت ممكن وعلي المدافعين محاولة تشتيت الكرة خارج منطقة الجزاء بالرأس أو بالقدم للاعبان الموجودان بالخارج وفي هذه الحالة يجري المدافعين سريعا لعمل حائط صد وعلي المهاجمين الاعداد لركله حرة من خارج منطقة الجزاء بأقصي سرعة .



شكل (١٨٤)

تطوير التمرين :-

- حساب الاهداف الصحيحة لكل فريق .
- زيادة عدد المهاجمين داخل منطقة الجزاء والآخرين يتحركون من خارج المنطقة .

الفصل الثالث

الاعداد المهاري



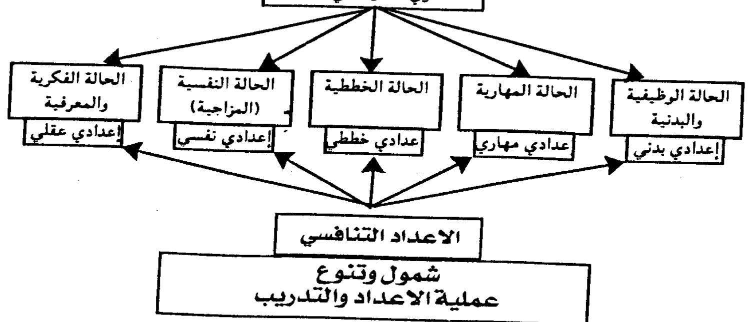
الاعــداد المهــاري

مفهوم الاعداد المهاري :

- يعتبر الاعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم. ويمثل مستوي اتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة - أو الانجاز المهاري - للاعب وخاصة اذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات .

- والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداء ات الحركية الفردية المندمجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدارت بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معاً لاخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ، والقدرة الخاصة للاعبي كرة القدم في المستوي العالي لاترتبط فقط بأمتلاكهم لمهارات اللعب ، ولكن بقدرتهم علي الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة- وضع المنافس وقوته - وضع الزميل - السرعة والدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا ويتحدد المستوي المهاري للاعب بقدرته علي تنفيذ الأداء ات الحركية - المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط .

- والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصراً حاسماً يشكل مع فرض توافر عناصر الاعداد الأخري (شكل ١٨٥) أساساً هاماً للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة علي مجريات اللعب أثناء سير المباريات .



شكل (١٨٥) عناصر عملية الاعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة اكساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة ويدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته علي اتخاذ القرار dissition Making – خبرة مهارية – وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقاً لاختلاف ظروف ومواقف اللعب ، فضلاً عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب، ومن هنا فهو يسعي دائما للارتقاء بمستوي اتقان وتثبيت الأداءات المهارية للاعب من خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الآعداد المهاري .

مفاهيم مكونات الاعداد المهاري : -

تحدد مكونات الاعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب علي المدرب إدراكها جيداً لاكتساب لاعبية المهارات المتعددة واعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة – ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاثة التالية :

١- شمولية وزيادة حجم الاعداد المهاري (ثروة المهارات) .

٢ - تنوع محتوي الاعداد المهاري (تعدد أشكال وأنماط تنفيذ المهارات)

٣ - ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية (تعدد وتنوع واجبات وشروط الأداء)

❑ شمولية وزيادة حجم الاعداد المهاري

ويعنى هنا حجم الإعداد المهارى - عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرةالقدم وتشمل مجموع الأداءات المهارية الفردية والمركبة للاعبين فى مراكز وخطوط اللعب المختلفة، ويتضمن الإعداد المهارى هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعاً بحيث يتم تخطيط التدريبوتنظيم محتوى وحداته بالشكل الذى المتسلسل والذى يضمن إحتوائها جميعاً.

❑ تنوع محتوي الاعداد المهاري

أن يراعى فى عملية الإعداد المهارى بالإضافة إلى ماسبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أى ربط التدريبات المهارية التى يمتلكها اللاعبين بالمركز الذى يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

❑ ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائماً وأبداً أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. وهو أداء هذه المهارات فى مواقف

تنافسية مشابهة لما يحدث فى المباريات، من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (١ ضد ١، ٢:٢ ، ٣:٣ ... الخ) وحتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب.

□ الخطوات التطبيقية لعملية الاعداد المهاري للاعب

يرتبط تعلم وتدريب المهارات الحركية للناشئ ولاعب المستوي العالي في كرة القدم بتغير ايجابي في سلوكه الحركي خلال التدريب والمباراة ، ذلك أن اتقان واكتساب لاعب كرة القدم لمهارات جديدة وقدرته علي أدائها كمتطلبات خاصة بمواقف اللعب داخل المباريات يفرض علي المدرب ضرورة التنظيم الجيد والتسلسل المنطقي للمحتوي التعليمي من تلك المهارات ، والتدرج والتقدم بمستوي أدائها خلال الوحدات التدريبية .

ويمكن عرض خطوات وأسس التقدم بمستوي الاعداد المهاري للاعب كرة القدم من خلال الواجبات التالية : -

أولاً : تنمية القدرات الخاصة بالأداء المهاري

- □ يتطلب انجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكلها المتعدد والمتنوعة خلال المباراة - ضرورة توافر بعض القدرات البدنية - والعقلية الحاسمة، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت اخراجها تبعاً لنوعيه وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب - ناشئ ،كبير - لتلك العناصر البدنية، أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوي المهاري له - ومن هنا يعتبر أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب أن يراعيها المدرب هو التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة، والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن .

فمثلا : -

- مهارات ركل الكرة تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة لعضلات الفخذ (ذات الاربع رؤس الفخذية)، واطالة كبيرة في عضلات خلف الفخذ، ولأن مفصل القدم هو المسئول عن توجيه الكرة للمكان المحدد لذا فان تميزة بدرجة كبيرة من المرونة يؤدي الي حرية كاملة للمس الكرة بأي جزء منه (وجه القدم - خارج القدم - داخل القدم - باطن القدم).

كما أن توافر هذا العناصر البدنية للاعب بالاضافة الي القدرة علي التوازن الحركي يحول دون حدوث اصابات (تمزق - التواء) للاعب وزيادة قدرته علي تصحيح أوضاعه ، أو تعويض الخطأ في اتخاذ الجسم للوضع المناسب لحظة أداء المهارة .

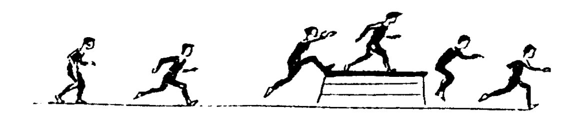
ومن هذا المنطلق فإن أداء مهارات ضرب الكرة بالرأس من الحركة أو في الهواء والمهاجمة تتطلب قدرة كبيرة لعضلات الرجلين علي الوثب أو الانطلاق ـ و يجب علي المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوي جيد للاعبيه في هذا الأداء المهاري .

كما يجب علي المدرب الاهتمام بتنمية الرشاقة الخاصة بالكرة وبدونها لرفع مستوي اللاعبين في أداء مهارات الجري بالكرة - والخداع والمراوغة، أما تنمية سرعة رد االفعل وسرعة الحركة فتتعلق بدرجة كبيرة بزيادة قدرة اللاعب علي سرعة الانطلاق بالكرة وبدونها - وكذا أداء المهارات الخاصة بحراسة المرمي .

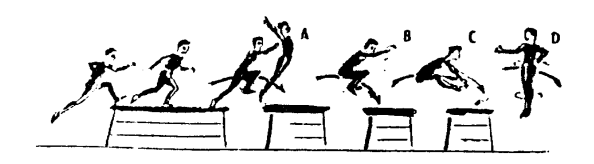
- وتعتبر التدريبات الجمبازية والموانع وسيلة جيدة وفعالة لتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم اشكال (١٨٦) ، حتي(١٩٣)

نماذج لبعض التدريبات الجمبازية

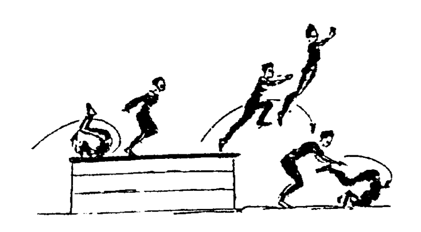
والموانع لتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعب الكرة



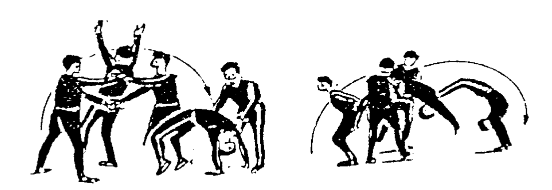
شكل (١٨٦)



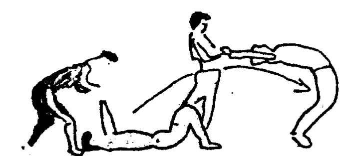
شكل (١٨٧)

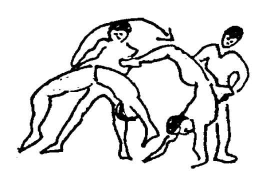


شكل (١٨٨)



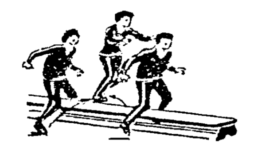
شكل (١٨٩)





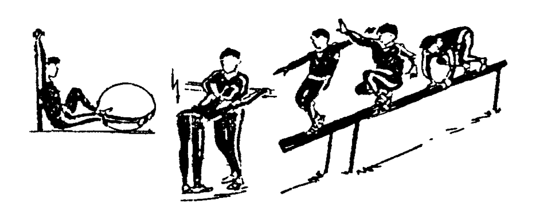
شكل (١٩٠)

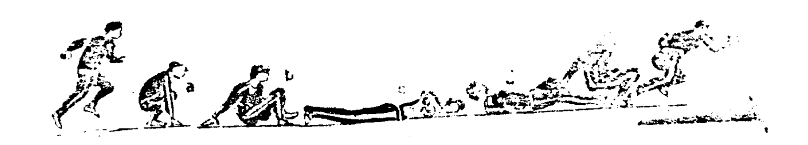




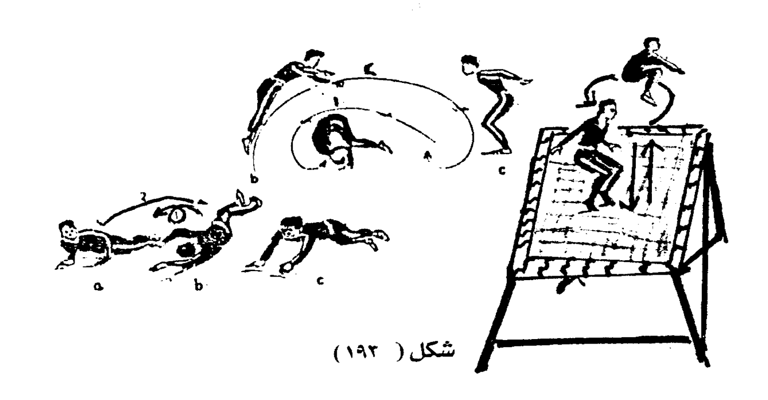
شكل (١٩١)







شكل (١٩٢)



شكل (١٩٣)

ثانيا : اكتساب واتقان الأداء المهاري

- وفي-هذه الخطوة يتبع المدرب ترتيب متدرج في التقدم بالمهارة من خلال التسلسل التالي :-

١ - تقديم المهارة من خلال الشرح الواضح ، وعرض نموذج جيد للأداء المهاري بواسطة المدرب أو أحد المتميزين من اللاعبين ويفضل في المستوي العالي استخدام الصور والأفلام كلما أمكن لاتاحة الفرصة للاعبين علي تخيل المهارة وبناء تصور جيدلها يسمح باستيعاب مكوناتها وأدائها بأتقان .

٢ - يتيح المدرب للاعب الفرصة للممارسة والتطبيق لما تم تخيله وأداء المهارة دون قيودأو محددات للأداء - شروط - وذلك لاستشاره الدوافع الذاتية له ، وتنمية الادراك الحسي بالاطار العام للنموذج الحركي للمهارة وتفصيلاتها وزيادة الشعور بالحاجة لدي اللاعب لتنميتها واتقانها - تحريك الدوافع.

٣ - يستمر المدرب في اعطاء وعرض نماذج تدريبية مختلفة ومتنوعة لكل مهارة متعلمة والتدرج بمستوي صعوبة أدائها تحقيقا للثبات والاستقرار في مكوناتها الديناميكية ، وذلك لفترات قصيرة وزمن محدود .

٤ - من خلال الممارسة التدريبية للنماذج المتنوعة للمهارات الخاصة المتعلمة يتم تصحيح الأخطاء العامة الكبيرة ، خاصة تلك المتعلقة بوضع الجسم ووصلاته المشتركة في الأداء ، وكيفية استخدام الجزء المشترك في الأداء بفاعلية وفي التوقيت الصحيح ، أو زوايا الاقتراب لضرب الكرة بأي جزء من القدم ..... إلخ وذلك من خلال التوجيهات والمعلومات الفورية البسيطة أثناء سير ومراحل أداء المهارة .

- ومن الخطأ الكبير الذي يقع فيه كثير من المدربين خاصة عند تعليم الناشئين هو تقييد حركة أداء اللاعب وذلك بتكليفه بأوضاع واتجاهات محددة بها جمود تتعلق بشكل الاقتراب ووضع قدم الارتكاز والذراعان وزوايا الرجل الضاربة وسرعتها وكيفية اصطدام القدم الضاربة بالكرة، ..إلخ ، فضلاً عن كثرة التوقف المصاحبة لاجرا ، التعديل في الاداء

زيادة زمن شرح المهارة (التوقف) ، وما يرتبط به من اهدار فرصة التخيل لمكونات الأداء والادراك المكاني والزماني لمراحل أداء المهارة . ولهذا يجب اطلاق حرية الأداء من جانب المدرب لجميع لاعبيه ، وتصحيح الأخطاء الكبيرة فقط من خلال المتابعة وإعطاء المعلومات .

ثالثا : ثبات واستقرار الأداء المهاري

- وفي تلك المرحلة يسعي المدرب لتكرار أداء المهارة في شكل نماذج تدريبية لعدد كبير جدا من التكرارات خلال الوحدة التدريبية مراعياً في ذلك تحقيق هدف الوحدة بأستخدام الأساليب الملائمة لتثبيت الأداء وفق مراحل التقدم التدريجي لهذه المهارات وكما يلي : -

١ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بدون ضغط الخصم وبسرعة بطيئة نسبياً.

٢ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بدون ضغط الخصم مع زيادة السرعة .

٣ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بسرعة وضغط بسيط من منافس وبنهايات متعددة .

٤ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بسرعة عالية وضغط بسيط من منافس وبنهايات متعددة .

٥ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بسرعة مع ضغط كامل من منافس ضعيف وبنهايات متعددة .

٦ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بسرعة مع ضغط كامل من منافس قوي وبنهايات اختيارية .

٧ - أداء اللاعب للمهارة بالكرة بصورة تنافسية مع ضغط كامل من منافس قوي علي ان تكون نهايات الأداءات متنوعة وإختيارية .

وفي هذا الخصوص وبعد انتهاء تثبيت الأداء وتنفيذه وفق المراحل السابقة يحظر علي المدرب الوصول للمرحلة الآلية في أي من تلك المراحل حتي لايؤدي ذلك الي اعاقه تقدم مستوي اللاعب عن هذا الحد (وصوله الي أداء مغلق) حيث لايتناسب هذا مع طبيعة أداء المهارات الخاصة بكرة القدم خلال المباريات (مهارات مفتوحة) أي نهايتها غير ثابتة أو محددة ويتغير أدائها وأنماط أشكالها وفق تغير المواقف اللعبية من تحركات دائمة ومتنوعة للزميل وضغط الخصم المستمر علي اللاعب ، وسرعة الكرة علي الأرض أو في الهواء ، وكل تلك العوامل تعتمد الي حد كبير علي التوقع البسيط والمركب وتعاملات الخداع وتغير شكل التركيب (المهارات المركبة) في أي مرحلة طبقا للموقف وهذا يؤكد علي عدم الوصول لمرحلة الآلية والتدريب علي نهايات متعدد للتمرين الواحد.

- وانتقال المدرب وتقدمه بمستوي النماذج التدريبية من خطوة الي أخري بعد وصول الي مرحلة اتقانها وتصحيح ما بها من أخطاء - وزيادة صعوبتها في الخطوة التالية وظهور أخطاء جديدة يتم تعديلها - يساعده علي عدم تراكم أخطاء وثباتها بما يصعب التخلص منها في المراحل النهائية للأداء ، ولذا فأولي واجبات المدرب هو عرض شكل الأداء والنموذج والتصحيح والتعديل المستمر من خلال المعلومات الفورية ، ووسيلة في هذا التمرينات البسيطة والمركبة ، والتدريبات الثنائية والثلاثية ، تدريب المجموعات ، وربط أداء تلك المهارات بالواجبات البينية (الفرعية) ، مع تحديد بعض القواعد والشروط لاحكام التدريب وزيادة صعوبة أداء المهارة بصفة مستمرة . بما يعني استقرارها ضد كل العوامل المعيقة ، ويعني هذا مستوي متميز من الأداء المهارى (شكل جيد للأداء) للاعب ، وزيادة قدرة اللاعب علي أظهار مستوي جيد من الأنجاز .

رابعا : تحسين التكيف للأداء المهاري مع متطلبات التنافس :

❑ وتعد هذه المرحلة هي الخطوة الأخيرة لاعداد اللاعب مهارياً وتكيفه مع متطلبات المباراة كما وكيفا ، ولهذا فإن اختيار واجبات ومحتوي التدريب وفق متطلبات الأداء داخل المباراة يعتبر أحد أهداف وواجبات التدريب الفني في كرة القدم والتي يجب علي المدرب المتطلع نهجها دائما ، حيث يجب عليه ترتيب النماذج التدريبية بما يحقق أقصي درجة تنافس للاعب من حيث تنفيذ واجبات اللاعبين في المراكز والخطوط المختلفة وفق نشاط الخصم وقوته مع وضع تغير الظروف الخارجية في الاعتبار (ملعب - جماهير - حرارة - مطر - نقص أكسجين . . . إلخ) - وعليه تكون التدريبات مشروطه لواجبات المباراة ويكون توجيه المدرب للاعبيه علي تنمية التحكم في ايقاع سرعة اللعب (بطئ - سريع - سريع جداً) ، وضرورة الحركة بدون كرة وتبادل المراكز والرقابة الجيدة للخصم ، ووضع بدائل وحلول مختلفة للموقف اللعبي وتنمية اختيار الأنسب في التوقيت المناسب ، كل ذلك مع التحكم في الكرة وخط سيرها وأسلوب الاحتفاظ بها علي المستوي الفردي أوالجماعي - كالجري بالكرة في المكان الخالي أو المراوغة أو التمرير المتنوع بين اللاعبين ، أو التصويب المباشر . . . إلخ ، ويتم هذا في وجود منافس سلبي وايجابي تمهيداً للتدريب الخططي وفي كل الاحوال يجب أن تتميز التدريبات المنتقاه بدرجة عالية من التشابة والتكيف مع تفصيلات الاداء خلال التنافس لاتاحة الفرصة للاعب لاتخاذ القرار المناسب وتنمية قدرته علي التفكير والادراك الموقفي خلال مواقف اللعب المتغيرة ويكون من الافضل أداء اللاعب للتدريب من مركزه في الفريق .

الأساليب التطبيقية الخاصة بالاعداد المهاري للاعب الكرة

❑ تفرض أسس التدريب الحديثة الخاصة بالاعداد المهاري الي جانب خبرات المدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم اتباع طرق مختلفة للارتقاء بالمستوي الفني للاعب نوجزها فيما يلي : -

أولا - الأسلوب الشكلي

- يتميز أسلوب التدريب الشكلي بالاجراءات النظامية الجامدة ، ويكون أداء اللاعبين بصورة جماعية وفي توقيت واحد ، من خلال تشكيلات متشابهة، ويتناسب هذا الأسلوب مع المبتدئين والناشئين ، وذلك لزيادة فرص تحسين الاستجابة وتدعيمها . والقدرة علي تصحيح الأخطاء ، كما تتناسب ايضا للاعبين الكبار في حالة الزيادة العددية لهم ومحاولة تحسين تكنيك بعض المهارات المطلوبة ، أو يستخدم لتنمية القدرة علي تنفيذ الواجبات الخططية الفردية والجماعية بشكل مركز ، ويمكن ربط استخدام هذا الأسلوب مع الجانب البدني -

* **ومن أهم مميزات هذا الأسلوب : -**

- تكرار الأداء بكثافة واضحة (زيادة) مما يحسن من درجة اتقان التكنيك للمهارة المتعلمة .
- يمكن ربط الأداء المهاري بواجبات بدنية محددة .
- يمكن التصحيح الجماعي للأداء في حالة الأخطاء الكبيرة العامة .
- يتحقق من خلال هذا الأسلوب أسس التدرج وزيادة صعوبة التمرينات من السهل الي الصعب .

* **أما ما يعيب استخدام هذا الأسلوب هو : -**

- زيادة الزمن اللازم لتعليم المهارة ، وتصحيح الأخطاء .
- جمود استثارة اللاعبين ، وزيادة حالات الملل بين اللاعبين خاصة المبتدئين .
- يصعب مع استخدام هذ الأسلوب تحقيق أهداف أخري خلال الوحدة التدريبية (بدني - خططي) .

أشكال ونماذج تدريبية للأسلوب الشكلي في التدريب

❑ هذه الأشكال والنماذج مجرد أمثله تطبيقية يمكن للمدرب الاسترشاد بها والسير علي نهجها واختيار ما يتناسب منها مع نوعية المهارة المتعلمة أو المراد التدريب عليها ، وعلي المدرب وضع الضوابط والمتغيرات التي تحقق الهدف من التدريب وتتناسب أيضا مع مستوي اللاعبين .



شكل (١٩٤)

(أ) الأنتشار الحر :-

وتؤدي فيها التمرينات الخاصة بتعلم المهارة أو التدريب عليها من أوضاع حرة يتخذها اللاعب في اتجاهات مختلفة ، وتكون بصورة فردية أو زوجية شكل (١٩٤) .

❑ يمكن من وضع الانتشار في مربع أداء المهارات الخاصة بكرة القدم مثل :-

١ - الجري بالكرة بأجزاء القدم المختلفة .

٢ - الجري بالكرة بأجزاء القدم المختلفة مع التوقف وتغيير الاتجاة مع اشارة المدرب أو عكس اشارة المدرب .

٣ - ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة .

٤ - مهاجمة المنافس لاستخلاص الكرة منه من الجانب ومن المواجهة .

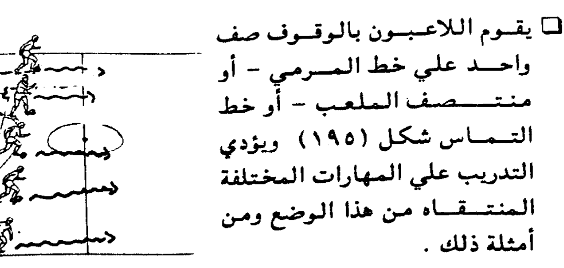
نقاط ارشادية للمدرب :-

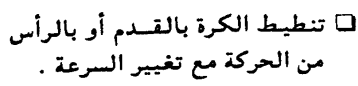
❑ يمكن للمدرب التحكم في زيادة مساحة الملعب أو تصغيرة ، أو زيادة

سرعة الكرة ، أو إضافة وجود خصم ، أو استخدام أكثر من كرة تبعاً لصعوبة المهارة . علماً بأن هذه اليتغيرات يتفاوت استخدامها تبعاً لارتفاع مستوي اللاعب وقدرته علي التكيف مع المتطلبات والواجبات الجديدة للتدريب.

ب - الصف الواحد :

- يقوم اللاعبون بالوقوف صف واحد علي خط المرمي - أو منتصف الملعب - أو خط التماس شكل (١٩٥) ويؤدي التدريب علي المهارات المختلفة المنتقاه من هذا الوضع ومن أمثلة ذلك .



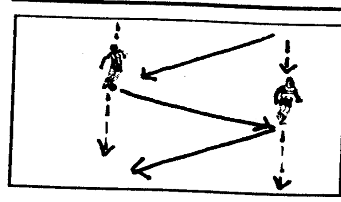


- تنطيط الكرة بالقدم أو بالرأس من الحركة مع تغيير السرعة .
- الجري بالكرة بعرض أو طول الملعب أو الجري مع تبادل تمرير الكرة بين زميلين.

شكل (١٩٥)

نقاط ارشادية للمدرب :

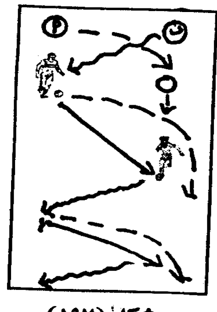
- يمكن من خلال التدريب السابق تحديد القدم الضاربة (يمين - يسار ، وكذلك الجزء الضارب (وجة القدم - خارج القدم)، سرعة اللاعب (عالية - بطيئة) ، مستوي الكرات (الأرضية - عالية - متوسطة الارتفاع).



شكل (١٩٦)

- يمكن أن يتم التدريب بصورة ثنائية أو بثلاث لاعبين ، والأداء في خط مستقيم وتنوع حركة الكرة واتجاهات الجري شكل (١٩٦).

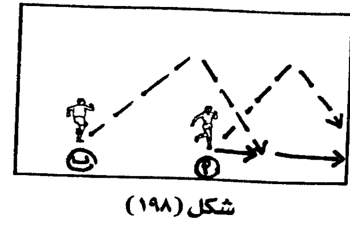
- **الجري بالكرة والتمرير مع تبادل المراكز بين اللاعبين :-**



شكل (١٩٧)

شكل (١٩٧) حيث يقوم اللاعب (ب) بالجري بالكرة قطرياً وللأمام في اتجاه الزميل (أ) وتمريرها له الذي يكون قد تحرك من خلفه سريعاً لاستلام الكرة والجري بها وتكرار ما فعله اللاعب (أ) .

- **استلام وتمرير الكرة والعدو في اتجاهين :(بزاوية)**

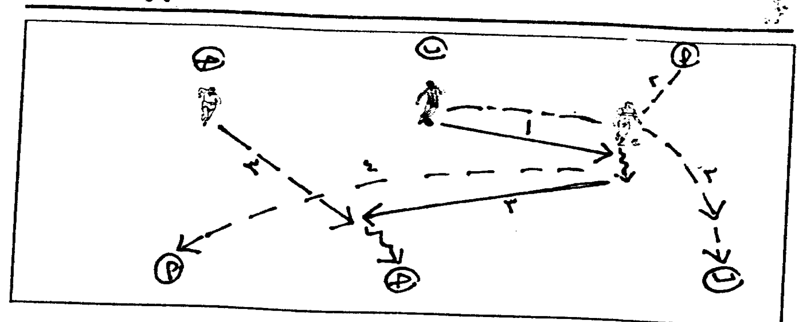


شكل (١٩٨)

يمرر اللاعب (أ) الكرة في خط مستقيم للاعب (ب) الذي يجري بسرعة حادة كما في شكل (١٩٨) لاستلام الكرة ، ثم اعادة تمريرها في نفس الاتجاه ليقوم اللاعب (أ) بتكرار نفس الأداء .

- **تمرير واستلام الكرة وتبادل المراكز بين ثلاث لاعبين :**

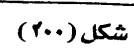
يمرر اللاعب (ب) الكرة أرضية الي اللاعب (أ) الذي يقوم بتمريرها الي اللاعب (جـ) . وتقترن بحركة التمرير لكل لاعب الجري السريع بدون كرة من خلف اللاعب الممررة اليه الكرة شكل (١٩٩) .



شكل (١٩٩)

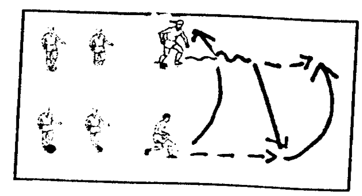
ج- القــاطرتين المــتــجــاورتين والمتواجهتين

- تمرر الكرة أرضية بين زميلين (رأس القاطرتين) لمسافة محددة ، شكل (٢٠٠) .



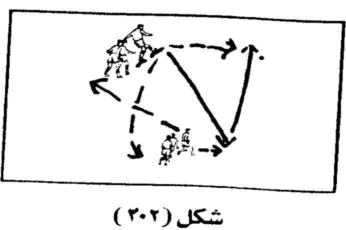
شكل (٢٠٠)

- من الوضع السابق تبادل التمرير للكرات العالية والسيطرة علي الكرة بأجزاء الجسم المختلفة (القدم - الفخذ - الصدر) شكل (٢٠١) .



شكل (٢٠١)

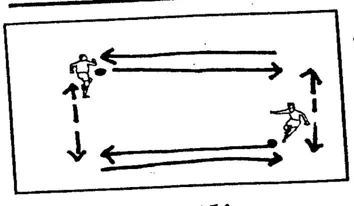
- التمرير المتنوع للزميل والجري خلف قاطرته شكل (٢٠٢)



شكل (٢٠٢)



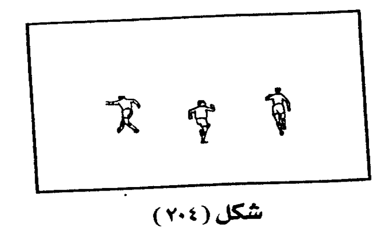
❑ تبادل تمرير الكرة بين الزميلين في المكان الخالي شكل (٢٠٣) .



شكل (٢٠٣)

❑ تمرير الكرة بين زميلين (بأنواعه المختلفة - أجزاء القدم المختلفة - بالرأس).

❑ ضرب الكرة بالرأس من الثبات أو الجري الجانبي شكل (٢٠٤) .

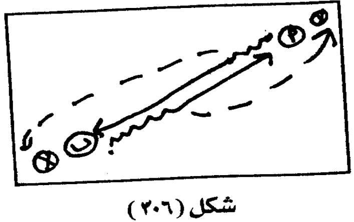


شكل (٢٠٤)

❑ الجري بالكرة لمسافات مختلفة والتوقف والدوران والتمرير للزميل والجري خلف القاطرة شكل (٢٠٥) .

شكل (٢٠٥)

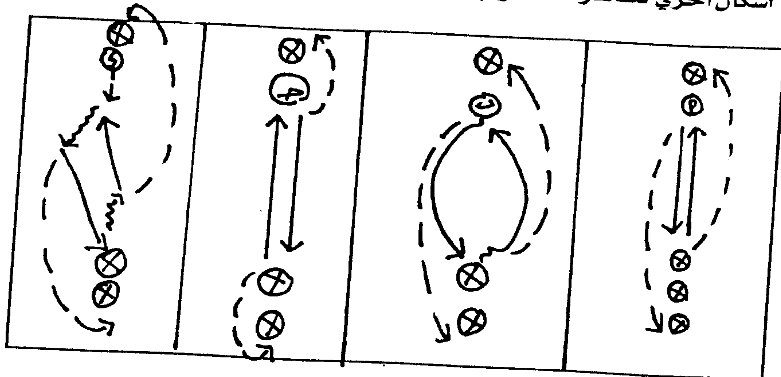
❑ الجري بالكرة والتمرير شكل (٢٠٦) .



شكل (٢٠٦)



أشكال أخري للقاطرات المتواجهة شكل (٢٠٧)



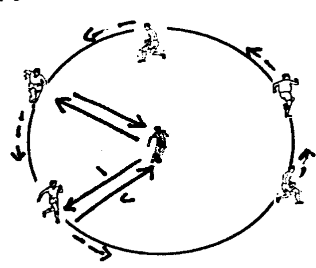
شكل (٢٠٧)

نقاط ارشادية للمدرب :

- ❑ تضييق وزيادة مسافات التمرير والجري بالكرة بين القاطرات .
- ❑ تحديد عدد لمسات الكرة ثم التمرير .
- ❑ ضرورة الجري بسرعة بعد التمرير خلف القاطرة الخاصة أو القاطرة المقابلة.
- ❑ التأكيد علي أهمية الاستلام وربطه بالتمرير المباشر .

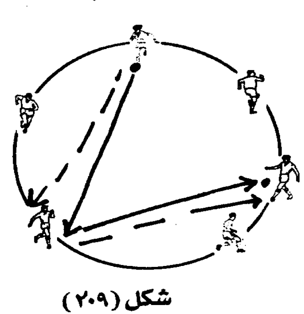
د - الدائرة :

- يقف اللاعبون في شكل دائرة ويتم أداء مهارات التمرير بأنواعه وبأجزاء الجسم المختلفة في جميع المستويات - الجري بالكرة وبدونها - ضرب الكرة بالرأس شكل (٢٠٨) .
- تبادل تمرير الكرة المباشر للاعب في منتصف الدائرة .
- تمرير الكرة باليد من لاعب المنتصف لباقي اللاعبين حول محيط الدائرة وردها له بالتمرير سواء بالقدم أو الصدر والرأس من لمسة واحدة .



شكل (٢٠٨)

- تبادل المراكز بين اللاعبين بعد العدو السريع تجاه الزميل المتحرك علي محيط الدائرة شكل (٢٠٩) .
- تمرير الكرة من اللاعب المستحوذ علي الكرة للاعب المتحرك علي محيط الدائرة والجري خلفها للوقوف مكانه .

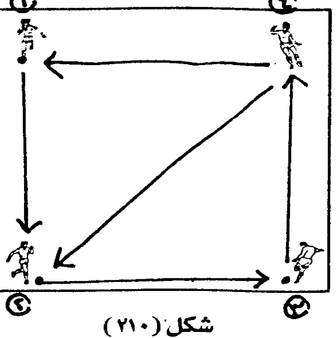


شكل (٢٠٩)

هـ - المربعات والمستطيلات :

- يقف اللاعبون علي شكل مربع أو مستطيل ويتبادل اللاعبون تمرير الكرة فيما بينهم ، الجري بالكرة - ضربات الرأس - الاستلام والجري والتمرير- الجري بالكرة والخداع والتمرير الاستلام والجري والخداع ثم التصويب..... الخ .

١- تمرير الكرة من اللاعب ١ الي اللاعب ٢ مباشرة ثم الي اللاعب رقم ٣ ومنه الي اللاعب رقم ٤ (لمسة واحدة) وهكذا .... ، ثم يمكن تغيير مسار الكرة من اللاعب ٤ الي اللاعب ٣ ثم إلي اللاعب ١ وهكذا.



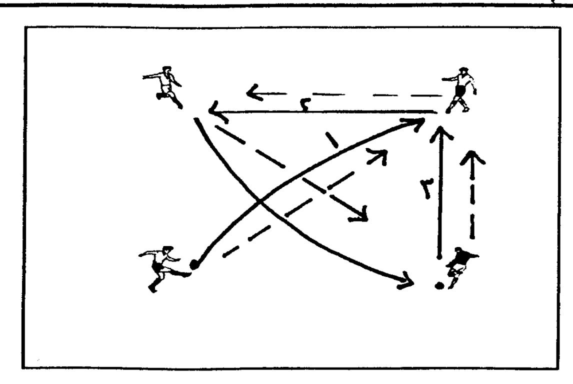
شكل (٢١٠)

٢- ربط السيطرة والاستلام بالتمرير - اضافة بعض الحركات الاضافية كالزحلقة - الرقود الانبطاح - الاقعاء بعد التمرير - تنوع استخدام الجزء الضارب ...... الخ شكل (٢١٠).

٣- نفس التدريب السابق ولكن ربطه مع تغيير المراكز عند التمرير بين اللاعب ١ ، ٢ وتبادل المراكز بين ٣ ، ٤ ثم التمرير بين ٢ ، ٣ والتبديل بين اللاعب ٤ ، ١ ثم التمرير بين ٣ ، ١ والتبديل بين ٤ ، ٢ ..... الخ .

❑ التمرير المتنوع والجري خلف الكرة :

◆ يقوم اللاعب (جـ) بتمرير الكرة عالية الي اللاعب (أ) قطرية ويجري خلفها ليقف مكانه ، يسيطر اللاعب (أ) علي الكرة ويمررها مباشرة أرضية أو متوسطة الي اللاعب (د) ويجري خلفها - ثم يسيطر اللاعب(د) علي الكرة ويمررها قطرية عالية الي اللاعب(ب) الذي يسيطر عليها .... ويكرر التدريب بنفس الشكل السابق شكل (٢١١).



شكل (٢١١)

نقاط ارشادية للمدرب :

- يمكن تحديد الجزء المستقبل للكرة والجزء الضارب بها .
- يمكن للمدرب تحديد مسافة التمرير (تضييق - اتساع) تبعاً لمستوي اللاعب .
- يمكن تحديد مكان تمرير الكرة (دقة مكانيه) وزمن السيطرة عليها بالنسبة للاعب المستلم ..... الخ .

ثانيا - أسلوب المنافسات :

- يعد هذا الأسلوب من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء ، ذلك أنه يعتمد علي ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات في تحضير وابراز القدرات الكامنة عند اللاعب ، وزيادة التعاون المثمر بينهم والبعد عن التكرار الشكلي (الملل). فضلاً عن أهميته للجوانب الفنية مثل ترقية وتحسين كافة المهارات من خلال اللعب ، وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني

للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة ، كما يسمح هذا الأسلوب بتدريب وزيادة خبرة اللاعبين والسرعة لاتخاذ القرار والحلول المناسبة (حسن التصرف) للمواقف المختلفة طبقاً لموقف الزملاء والمنافسين ، ويعطي للمدرب الفرصة لتوجية اللاعبين من خلال المواقف المشابهة لما يحدث في المباريات ومن ثم يساهم كثيرا من ربط الأداء المهاري بالتحركات الذكية والأرتقاء بمستوي التفكير الخططي من خلال توجيهات المدرب - ولذا فان المدرب في سبيله لتحقيق ذلك يمكنه التحكم في مساحات الملعب المقامة عليها التدريب [صغيرة - كبيرة - مستطيلة - مربعة] طبقاً للهدف من التمرين - وضع الاشتراطات الخاصة بكل نموذج تدريبي في ضوء قانون اللعب .

- هذا ويمكن استخدام هذا الأسلوب للاعبي الكرة (الصغار - الكبار) علي الرغم من احساس الناشئ الصغير بفقد المتعة وعدم التشويق نتيجة عدم احتفاظه وتعاملة مع الكرة كثيراً ، كما يتضاءل مع استخدام هذا الأسلوب الفرصة للمدرب في اعادة تصحيح التكنيك الخاص بالمهارة اذا تم استخدامه بغرض تحقيق هدف مهاري .

ولتطبيق هذا الأسلوب يجب علي المدرب مراعاة الآتي :-

١- تخطيط محتوي التدريب بحيث يتشابه مواقفه مع مواقف المباراة (تقسيمات صغيرة) .

٢- زيادة الاشتراطات والتدرج في صعوبة الأداء طبقاً لتحقيق الأهداف المرجوة .

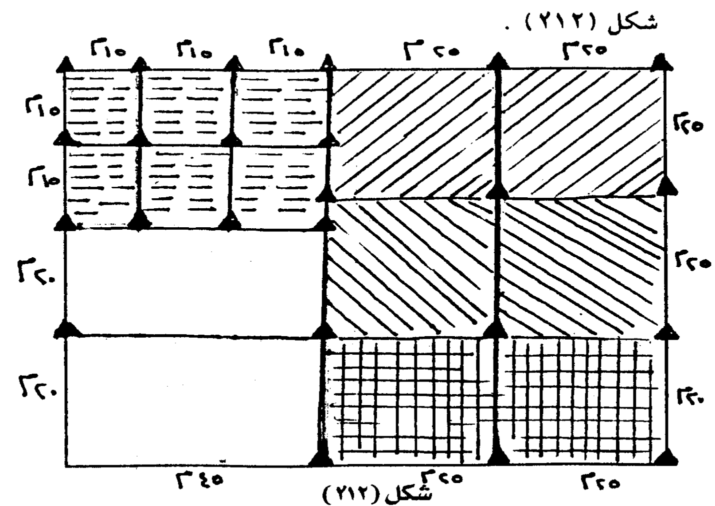
٣- تحقيق المتعة الي جانب تحقيق أهداف التدريب من خلال اللعب والتقسيمات الصغيرة والكبيرة .

٤- اعطاء التوجيهات بصفه مستمرة متضمنة المعلومات والمعارف التي يحتاجها اللاعب لتعديل أدائه والوصول إلي الأهداف .

نماذج تدريب توضيحية لأسلوب المنافسات :

١- عمل تقسيمة صغيرة للتمرير بالقدم أو الرأس دون أن تلمس الكرة الأرض، على أن يكون الاستلام باليدين من الحركة (كرة يد وقدم - كرة يد ورأس).

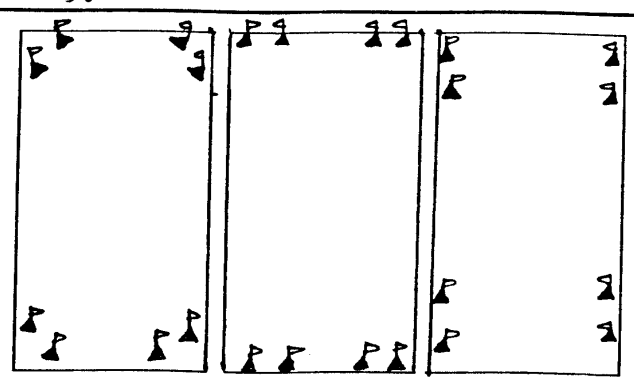
◆ التقسيمات الصغيرة في ملعب يمكن التحكم في مساحته من حيث الطول أو العرض (تغيير الحدود المكانية لملعب التدريب) شكل (٢١٢) .



شكل (٢١٢)

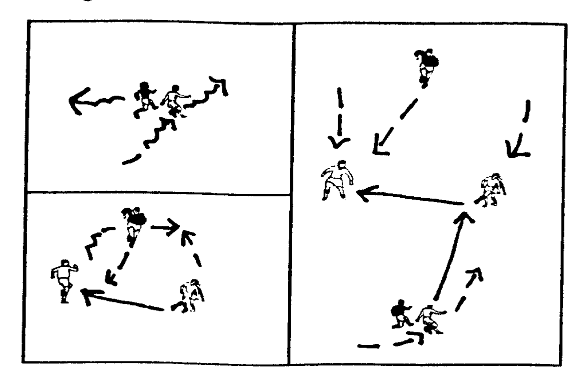
٢- وضع أكثر من هدف (مرمي) وبأشكال واتساعات مختلفة شكل (٢١٣).

◆ عمل تقسيمات صغيرة وتحديد عدد اللمسات للسيطرة على الكرة والتحرك السريع بعد التمرير المتنوع .



شكل (٢١٣)

٣- اللعب في مساحة صغيرة لفترة من الزمن يمكن تحديدها وتغييرها طبقاً للهدف (٢ ضد ٢) ، (٣ ضد ٣) ، (٤ ضد ٤) شكل (٢١٤) .



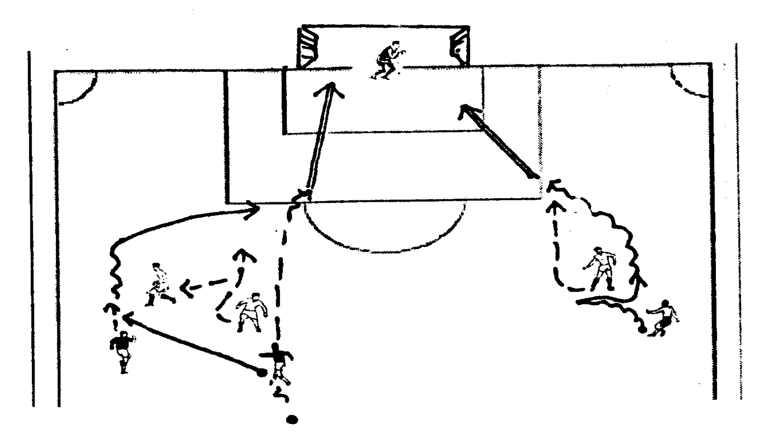
شكل (٢١٤)

◆ التصويب بعد عدد محدد من اللمسات للفريق خلال عمل التقسيمات الصغيرة .(٤ لمسات والتصويب)،(٥ لمسات والتصويب)،(٦ لمسات والتصويب) .

◆ بناء هجمات لمجموعة من المهاجمين تنتهي بالتصويب علي المرمي في وجود حارس مرمي وخروج المدافعين لمقابلة المهاجمين من أماكن يحددها المدرب .

٤- التصويب علي المرمي مع وجود دفاع وحارس مرمي من خلال التشكيلات الموجودة شكل (٢١٥).

مهاجم	ضد	مدافع
١	ضد	١
٢	ضد	١
٣	ضد	٢
٣	ضد	٣
٢	ضد	٢
٢	ضد	٣
٢	ضد	٤



شكل (٢١٥)

ثالثا - الأسلوب المختلط (المركب) :-

- بعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخططية ، ويتوقف ذلك علي محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب ، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح - فضلاً غن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير مسافات وسرعات العدو والتوقف والدورنات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم ، وزيادة قدرة اللاعب علي الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة قدم).
- ولذا فان هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار وذوي المستوي العالي لرفع مستوي الأداء التنافسي ، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء ، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب .
- ويتجه المدرب الي اعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة وفق الأشكال والنماذج التدريبية التالية :-

(أ) - التدريب المهاري البدني .

(ب) - التدريب المهاري الخططي .

(جـ) - التدريب المهاري الخططي البدني .

(أ) - التدريبات المهارية البدنية :

- يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري علي تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي ، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيراً ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاه كمواقف لعب تنافسية ، وفي هذا الصدد يجب علي المدرب التركيز في الشرح علي أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية .

خلال التدريب علي مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة ، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة ، ويتم ذلك في صورة ثنائيات - أو مجموعات- وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه واعطاء المعلومات

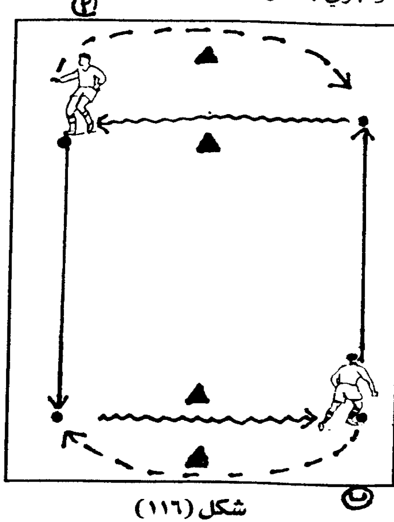
- وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب علي المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط ، وثانياً عدم اغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها .

والتدريبات التالية ما هي الا نماذج تدريبية مقترحة علي سبيل المثال لا الحصر يمكن للمدرب الاسترشاد بها في وضع كثير من النماذج المتعددة طبقا لأهداف المطلوب تحقيقها .

نماذج لتدريبات مهارية بدنية :

تدريب رقم (١)

الغرض : تنمية سرعة الاستلام والتمرير ، والجري بالكرة .



شكل (١١٦)

- يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الي اللاعب (ب) الذي يقوم باستلامها والجري بها عرضياً لتمريرها أرضية الي الزميل في الجهة المقابلة ، وفي نفس التوقيت يعود اللاعب (أ) بأقصي سرعة علي شكل منحني حول العلامة الثانية لإستلام الكرة الممررة اليه من زميله (ب) والذي يقوم بنفس الدور وهكذاشكل(١١٦) .

شروط التمرين :

- يستمر الأداء متضمناً التمرير والاستلام والعدو بسرعة لمدة ٣٠ ث ، وفترة راحة بينية من ٦٠ - ١٢٠ ث يتم أداء تدريبات استرخائية واطالات فيها - تكرار زمن الأداء ٣ مجموعات علي الأقل . واذا هدف المدرب لتنمية تحمل السرعة يمكنه زيادة عدد التكرارات للمجموعات .

نقاط ارشادية للمدرب :-

- سرعة العدو بعد التمرير وقبل الاستلام وأثناء الجري بالكرة .
- المحافظة علي الأداء بنفس الشدة والأتقان خلال زمن الأداء .
- التمرير السريع والدقيق للزميل في المكان المناسب .

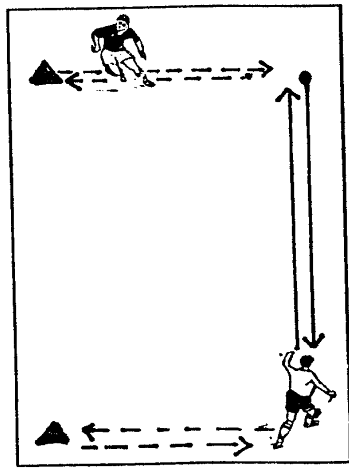
- يمكن زيادة المسافة بين اللاعبان وتغيير نوع التمرير (عالي - متوسط)

٢ - تدريب رقم (٢) :-

الغـــرض :- تنمية الرشاقة - تحمل القوة - التمرير المباشر - الاستلام ثم التمرير - الاستلام والجري ثم التمرير .

تبادل التمرير المباشر للكرة بين لاعبان (أ) ، (ب) المسافة بينهما من ١٠ - ١٥ م، ثم الوثب الجانبي بعد كل تمريرة لكليهما للمس القمع والعودة شكل (١١٧).

يتم الأداء بسرعة عالية في الانتقال الجانبي لتنمية الرشاقة ولعدد قليل من التكرارات لا يزيد عن ٥ تكرارت تبعاً للمسافة ، ولتنمية تحمل القوة تزيد عدد التكرارت بحيث لا تقل عن ١٥ تكرار مع مراعاة اعطاء فترة راحة بسيطة .



شكل (١١٧)

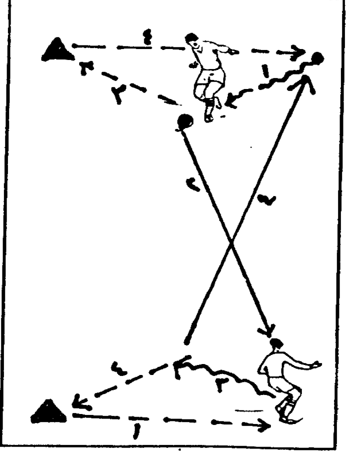
نقاط ارشادية للمدرب :-

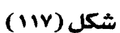
- سرعة الحركة ودقة التمرير وقوته.
- يمكن استبدال الوثب الجانبي بالجري الجانبي أو المتقاطع أو الجري بالظهر
- تغيير الأوضاع من الجلوس والرقود - والأنبطاح وجميعها تتم بالنهوض والجري سريعاً لتمريرالكرة.

تدريب رقم (٣) :-

- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين

العلامتين وعلي اللاعب القيام بالجري بعد استلامها مباشرة للأمام وللداخل قليلاً ثم تمريرها للزميل الذي يؤدي بنفس الشكل .ويمكن استخدام خارج وداخل القدم لاستلام الكرة والسيطرة عليها وكذلك لأداء التمرير المتنوع .



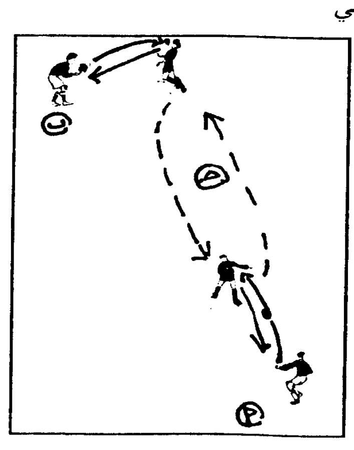

شكل (١١٧)

تدريب رقم (٤)

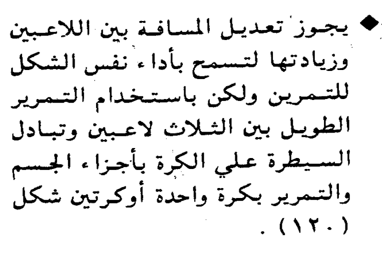
الغـــرض :- تنمية القوة المميزة بالسرعة - ضـــرب الكرة بالرأس - دقـــة التمرير الطويل .

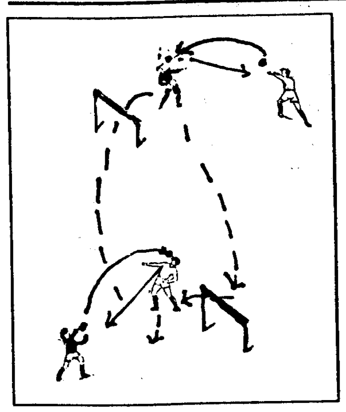
◆ ثلاث لاعبين (أ) ،(ب) ، (جـ) لاعب في الوسط (أ) بين اللاعبان (ب)، (جـ) حـيث المسـافـة بينهم ١٠م شكل (١١٨)، يقـوم اللاعب (أ) بضـرب الكرة الممررة إليه من اللاعب (ب) أو اللاعب (جـ) بالتبـادل بالرأس من الحركة أو الوثب عالياً لملاقاتها في أعلي نقطة. يكرر الأداء لكل لاعب مـن ٨ -١٢ تـكـرار ٣ أو أربـع مجموعات .

◆ يمكن استخدام الصدر أو باطن القدم في رد الكرة للزميل - كـمـا يمكن اضافة حواجز للوثب من فوقها قبل ضـرب الكرة خاصـة مع اللاعبين

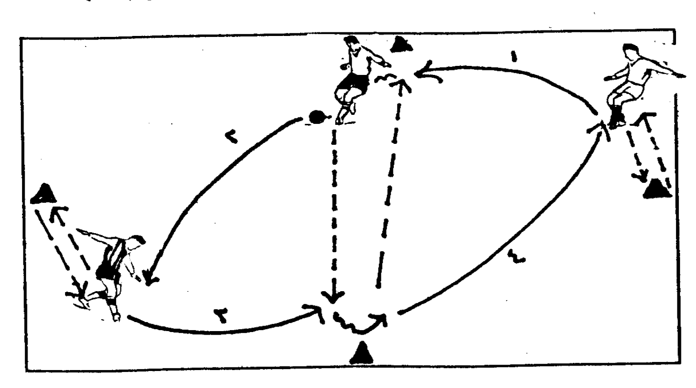

شكل (١١٨)


المتميزين شكل (١١٩) .


◆ يجوز تعديل المسافة بين اللاعبين وزيادتها لتسمح بأداء نفس الشكل للتمرين ولكن باستخدام التمرير الطويل بين الثلاث لاعبين وتبادل السيطرة علي الكرة بأجزاء الجسم والتمرير بكرة واحدة أوكرتين شكل (١٢٠) .



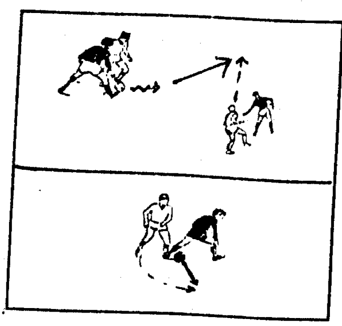
شكل (١١٩)



شكل (١٢٠)

تدريب رقم (٥)

الغـــرض :- تحمل أداء التمرير والسيطرة علي الكرة والجري بالكرة ثم التمرير، المراوغة والخداع ثم التمرير .

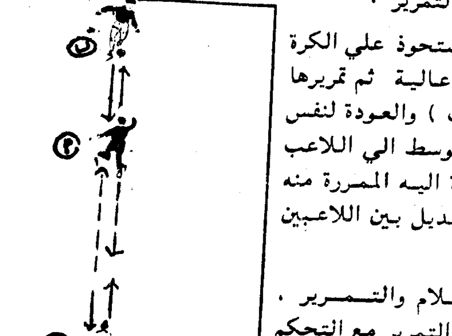


شكل (١٢١)

وفي هذا النوع من التدريب يكون جري اللاعب بسرعة متوسطة ويستمر زمن أدائه لفترة زمنية طويلة مع اعطاء فترات راحة قصيرة ومثال علي ذلك التقسيمات الصغيرة ١ ضد ١ أو ٢ ضد ٢ داخل مربع لمدة زمنية لا تقل عن ٣ ق شكل (١٢١) .

تدريب رقم (٦)

الغـــرض : - تنمية تحمل السرعة ، التمرير المباشر الاستلام والتمرير ، الاستلام والجري بالكرة والتمرير .



شكل (١٢٢)

- يقوم اللاعب (أ) المستحوذ علي الكرة بالجري بها بسرعة عالية ثم تمريرها أرضية للزميل (ب) والعودة لنفس مكانه بالجري المتوسط الي اللاعب (جـ) لتمرير الكرة اليه الممررة منه وهكذا ثم يتم التبديل بين اللاعبين شكل (١٢٢) .
- يمكن أداء الاستلام والتمرير . والاستلام والجري والتمرير مع التحكم في زيادة أو قلة المسافة البينية . (من ٢٠ - ٣٠ م) .

ويمكن للمدرب التدرج بالتمرين من خلال :-

- التمرير المباشر بباطن أو وجه القدم .
- تحديد الجزء المستخدم من القدم في التمرير .
- الاستلام والسيطرة بقدم والتمرير المتنوع بالقدم الأخري.
- الاستلام والسيطرة علي الكرة بقدم والجري بالقدم الأخري .
- تكرار التمرين من ٦- ٨ تكرارات لكل لاعب بشدة عالية (الجري السريع) ولعدد ٤ - ٦ مجموعات للمسافة السابقة في حالة تنمية تحمل السرعة .
- لتحقيق تنمية تحمل الأداء تخفض مسافات العدو ويكون التركيز علي الاستلام والتمرير في حيز ضيق - ويمكن اضافة خصم في المراحل المتقدمة من التدريب كوسيلة ضغط علي اللاعب المؤدي للتمرين.

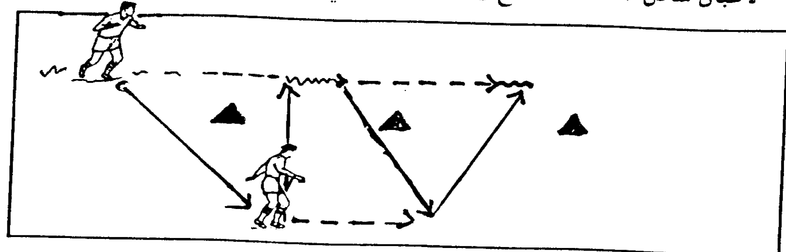
(ب) التدريبات المهارية الخططية :-

- تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها علي بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها ، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبين من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) ، أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ علي الكرة (الهجوم) أو الدفاع في أي جزء بالملعب (جانب أيمن أو أيسر - وسط الملعب) في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي- الثلث الدفاع) .

نماذج لتدريبات مهارية خططية

تدريب رقم (١)

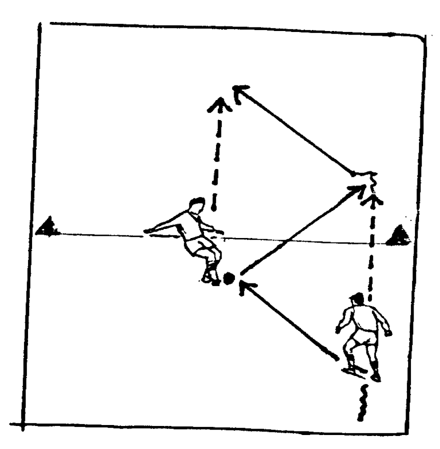
التمريرة الحائطية (خد - هات) وتتم بين أي لاعبين بالملعب في خط واحد أو خطين مختلفين ويمكن التدريب علي أدائها بتكرارات كثيرة متتالية بين لاعبان شكل (١٢٣) مدافع ولاعب وسط علي جانب الملعب.



شكل (١٢٢)

تدريب رقم (٢)

- وفي الشكل (١٢٤) يتم التمرير من اللاعب (أ) بعد سيطرته علي الكرة إلي زميله (ب) الذي يعيدها اليه مباشرة بتمريرة أمامية- ثم يقوم اللاعب(ب) بالجري بالكرة والتمرير للاعب (أ) الذي يعيدها إليه أمامية مرة ثانية .



شكل (١٢٤)

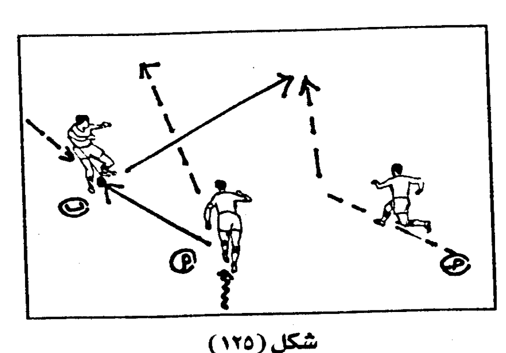
نقاط ارشادية للمدرب :-

- التحرك السريع في اتجاه الكرة بأخذ خطوه فجائية .
- تحديد الجزء المستخدم في رد الكرة أمامية للزميل المتقدم .

◆ ضرورة التمرير المباشر الأرضي للزميل المتقدم في المساحة الخالية .

تدريب رقم (٣)

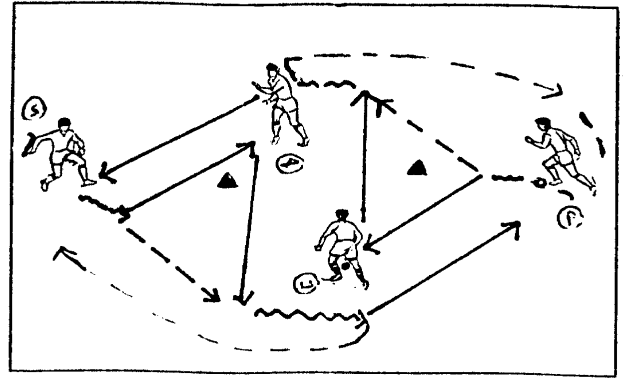
◆ أداء التمريرة الحائطية بين ثلاث لاعبين (أ) مدافع، (ب) لاعب وسط دائرة ، (جـ) ظهير ، حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة أمامية للاعب وسط الدائرة (ب) وفي نفس اللحظة يتحرك اللاعب(جـ) بأقصي سرعة لاستلام الكرة المرتده من اللاعب (ب) مباشرة في الأمام شكل (١٢٥).



شكل (١٢٥)

تدريب رقم (٤)

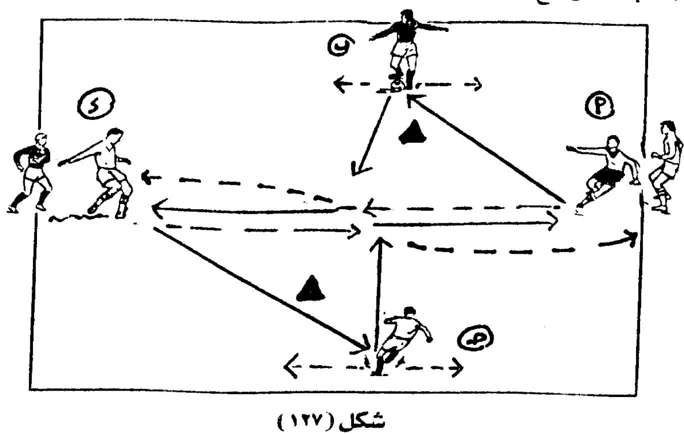
ويتم بين أربع لاعبين (أ) ، (ب) ، (جـ) ، (د) كما في شكل (١٢٦) حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة الي اللاعب (ب) الذي يعيدها اليه مرة ثانية أمامية (١ - ٢) ، ثم الي اللاعب (د) الذي يقوم بنفس الأداء السابق مع اللاعب (جـ) - ويتم تبديل وضع اللاعبين بعد كل مجموعة من التكرارات .



شكل (١٢٦)

تدريب رقم (٥)

نفس فكرة التدريب السابق مع تخيل منافس (حاجز) ، حيث يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الي (ب) والانطلاق لاستلام الكرة منه أمامية (التمريرة الحائطية) ، وتمريرها الي اللاعب (د) الذي يكرر نفس علي الجانب الآخر مع اللاعب (جـ) شكل (١٢٧).

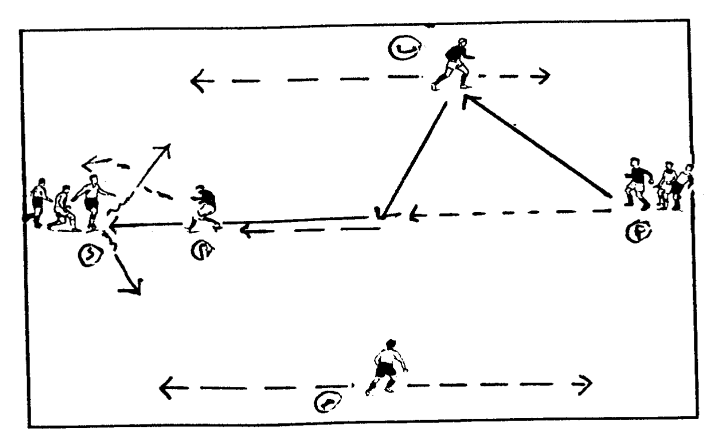


شكل (١٢٧)

تدريب رقم (٦) :-

نفس التدريب السابق مع ترك حرية التمرير من اللاعب (أ) الي زميله (ب) أو (جـ) يميناً أو يساراً شكل (١٢٨) .

حيث يمرر اللاعب (أ) لأحد لاعبي الجانب الذي يعيدها اليه مباشرة عرضية فتمررها مباشرة الي اللاعب (د) المواجه له وينطلق لمقابلته كخصم (سلبي - ايجابي) ، وعليه يحاول اللاعب (د) التغلب عليه بالخداع والتمرير اما للاعب (ب) أو اللاعب (جـ) - اتخاذ القرار المناسب للتمرير المتقن .



شكل (١٢٨)

نقاط ارشادية للمدرب :

- سرعة التمرير والانطلاق بعده .
- وجود خصم سلبي وايجابي تبعاً للتدرج بمستوي اللاعبين والتقدم بالتدريب.
- التبديل مع لاعبي الجانب .
- التمريرة الحائطية يمكن أن تكون أمامية أو عرضية أو بالمواجهة ويخضع ذلك لتشكيل التدريب والغرض منه .

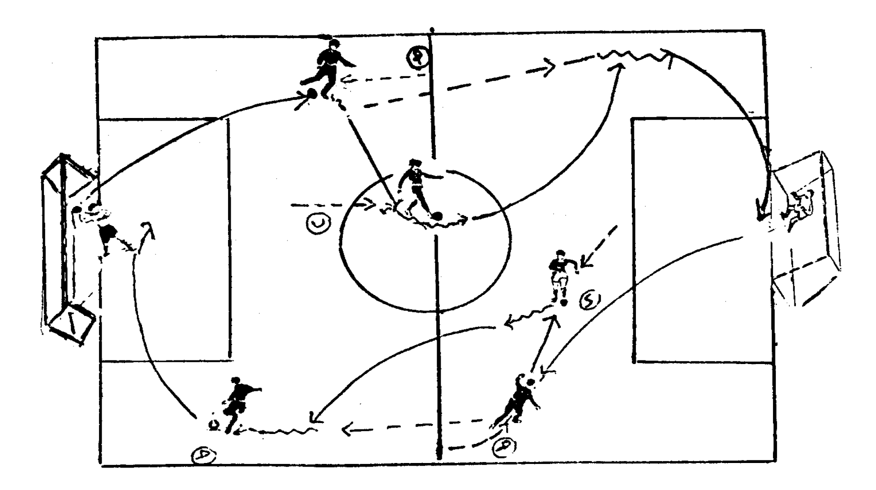
(جـ)- التدريبات المهارية الخططية البدنية :-

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خططية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق الا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراه والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين ، أداء المهارات تحت ضغط ، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء ، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين ، وينحصر دور المدرب في التوجيه علي تحقيق هدف التدريب وزيادة ايقاع اللعب واتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوه ، كما يجب علي المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب علي الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مبارة .

جـ - نماذج لتدريبات مهارية خططية بدنية

تدريب (١) :-

(حارس مرمي - الظهير أو لاعب الوسط الأيسر - لاعب الوسط المدافع) يقوم حارس المرمي بتمرير الكرة عالية باليد الي الظهير أو لاعب الوسط الأيسر (أ) الذي يستحوذ عليها ويمررها الي اللاعب (ب) الوسط المدافع أو الليبرو الذي يمررها قطرية طويلة أمامية في مركز الجناح الأيسر للاعب (أ) المتقدم سريعاً بعد تمريرة الكرة(ب) ، ثم يقوم اللاعب (أ) بالسيطرة عليها مرة ثانية والجري بها وتمريرها عرضية عالية داخل منطقة الجزاء لحارس المرمي - الذي يكرر نفس العمل السابق ولكن من الجانب الآخر شكل (١٢٩).



نقاط ارشادية للمدرب : **شكل (١٢٩)**

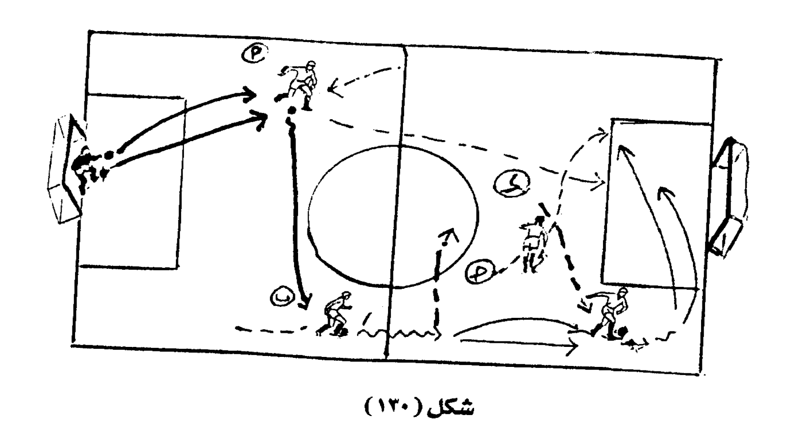
١- سرعة الانتقال بعد التمرير والسيطرة علي الكرة في حيز ضيق.
٢- التنوع في التمرير (أرضي - عالي) بسرعة وقوة مناسبتين .
٣- يمكن تقدير زمن للأداء المركب ككل ومحاولة تحسين مستوي الأداء داخل هذا الزمن والإقلال منه .

تدريب (٢) :

(حارس مرمي - ساعد الدفاع - الظهير أو لاعب الوسط الأيمن - قلب الهجوم) شكل (١٣٠) .

- يقوم حارس المرمي بتمرير الكرة الي لاعب الوسط (ساعد الدفاع) الذي يمررها مباشرة الي الظهير أو اللاعب الوسط الأيمن اللاعب (ب) وينطلق بسرعة في اتجاه مرمي الخصم ، وفي نفس التوقيت الذي يسيطر فيه اللاعب (ب) علي

الكرة ويمررها أمامية الي رأس الحربة (قلب الهجوم) اللاعب (جـ) الذي يتبادل مركزه مع زميله قلب الهجوم الآخر اللاعب (د)، يجري اللاعب (جـ) بالكرة في اتجاه خط مرمي الخصم ويمررها أرضية -عالية الي زميله اللاعب (د) أو اللاعب (أ) المتقدم وللمحافظة علي توازن اللعب ينضم اللاعب (ب) لمنتصف الملعب لتحقيق التغطية الدفاعية مكان زميله اللاعب (أ) المتقدم.



شكل (١٣٠)

نقاط ارشادية للمدرب :-

١- الزام رأس الحربة بتمرير الكرة أرضية إلي اللاعب القريب (أ) المتقدم أو علي الزاوية البعيدة للاعب (د) .

٢- التصويب المباشر علي المرمي بالرأس أو القدم .

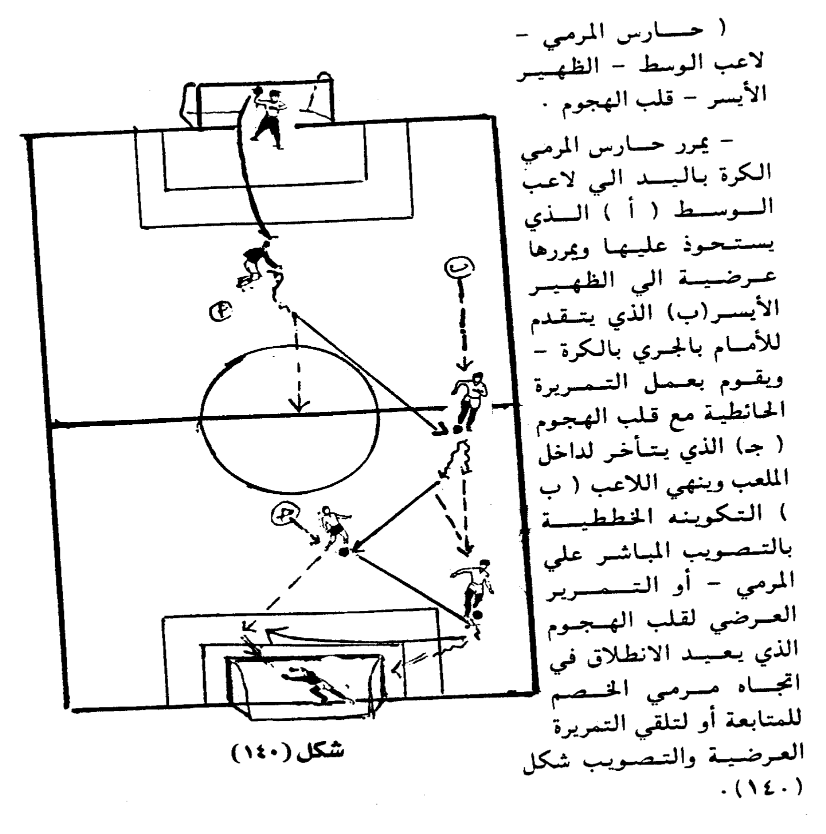
٣- التصويب بعد السيطرة من لمسة واحدة .

٤- ضرورة المتابعة من باقي اللاعبين بعد أداء التصويب .

تدريب رقم (٢) :-

(حـــارس المرمي - لاعب الوسط - الظهـيـر الأيسر - قلب الهجوم .

- يمرر حـارس المرمي الكرة باليــد الي لاعب الــوســط (أ) الــذي يستحوذ عليـها ويمررها عـرضيــة الي الظهـيـر الأيسـر(ب) الذي يتـقدم للأمـام بالجـري بالكرة - ويقــوم بعـمل التـمـريرة الحائطية مع قلب الهجوم (جـ) الذي يتـأخر لداخل الملعب وينهي اللاعب (ب) التكوينه الخططيــة بالتـصويب المباشـر علي المرمي - أو التــمــريـر العـرضي لقلب الهـجوم الذي يعـيـد الانطلاق في اتجـاه مــرمي الخــصم للمتابعة أو لتلقي التمريرة العرضـيـة والتـصويب شكل (١٤٠).



شكل (١٤٠)

وضمانا لتحقيق أغراض وأهداف التدريبات السابقة يجب علي المدرب :-

◆ مراعاة قواعد التدرج وزيادة صعوبة الأداء المهاري حتي يصل الي شكل المنافسة (مواقف اللعب) .

◆ اختيار أكثر المهارات حسماً لمواقف اللعب الدفاعية والهجومية ودمجها مركبة من خلال النماذج التدريبية ٠

◆ تحقيقاً للهدف البدني من النموذج التدريبي يجب مراعاة أسس وقواعد

التنمية لكل عنصر بدني حيث تتم التنمية له داخل الاطار المهاري- وتوقيت التنمية له بعدد التكرارات المناسبة.

◆ مراعاة فترات الراحة البينية المناسبة والتي تحقق استعادة الشفاء المطلوب لتكرار الأداء التالي :-

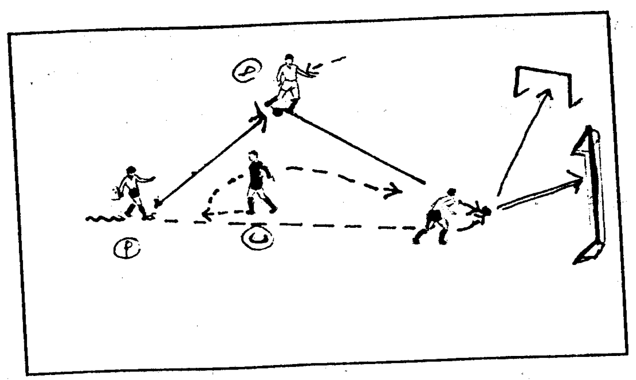
◆ تحديد سرعة الأداء للتكوينة الخططية وتكرارها حتي يتم اتقانها وثبات الأداء فيها تحت الظروف المتغيرة (سهلة - صعبة) ٠

◆ ضرورة انتهاء هذه النماذج التدريبية بالتصويب علي المرمي لتحقيق الغرض النهائي من اللعب ٠

◆ وضع المدافع الخصم في وضع ايجابي في المراحل المتقدمة جداً من الأداء بما لا يعوق هارمونية الأداء وديناميكيته٠

◆ تحقيق الخطط الدفاعية بلاعبين أو أكثر من المدافعين الايجابيين ضد عدد أكثر من اللاعبين المهاجمين ، ويكون التركيز في النموذج التدريبي علي تحقيق هذا الغرض وكمثال:

فإن اللاعب المدافع (ب) ضد اللاعبين (أ) ، (جـ) يحاول قطع أو منع اتمام تنفيذ التمريرة الحائطية بشكل فعال فيقوم بعد التمريرة الأولي من (أ) إلي (جـ) وفي لحظة تقدمه للأمام لاستلام التمريرة مرة ثانية ينطلق بأقصي سرعة مع هذا اللاعب لمنع استلامه للكرة مرة ثانية أو تشتيتها أو اعاقته عن التصويب بشكل فعال شكل (١٤١) ٠



شكل (١٤١)

رابعا : أسلوب التدريب الفردي :-

– يعتبر هذا الأسلوب أحد الأسالب الهامة في اعداد وترقية الأداء المهاري الخاص للاعبي كرة القدم ، وحيث ان تعاون أداء اللاعبين في خطوط اللعب المختلفة للمهارات الخاصة بالكرة وبدونها خلال المباريات من حيث كمها وفاعليتها بعكس بدرجة كبيرة مستوي تدريبهم ، لذا فإن التدريب علي هذا الأسلوب من وجه نظر المؤلفان له مدخلين أساسيين :

المدخل الأول :

يعتمد التدريب قيمة علي دراسة حجم النشاط الحركي وخصوصيته للاعب الكرة بما يظهره بصورة موضوعية من تميز لاعب عن غيره في الخط الواحد في أداء مهارة معينة ، وطبقاً لنتائج دراسة أمر اللـه البساطي ١٩٩٤فإن المهارتين المركبتين الاستلام والتمرير ، الاستلام والجري والتمرير يتباين أداء لاعبي الخطوط المختلفة فيهما (خط الدفاع – الوسط – الهجوم) خلال المباريات ، حيث تصل نسبة أداء المهارة الأولي مقارنه بباقي مهارات اللعب الي (٤،١٪)، (٤،٧٪) ، (١،٨٪) ، وفي المهارة الثانية الي (٣،٥٪) ، (٤٪) ، (٢،١٪) ، ويتميز الظهير الحر في خط الدفاع عن باقي اللاعبين في أداء المهارتين لتصل نسبته

(٣٢٪) ، (٢٨٪) علي التوالي ، أما لاعب وسط الدائرة فتميز عن باقي اللاعبين في خط الوسط وتصل نسبة أدائه للمهارتين (٤٠٪) ، (٤٠٪) علي التوالي ، أما قلب الهجوم فتصل نسبة أدائه للمهارتين عن باقي أداء اللاعبين الي (٣٧٪) ، (٤٣٪) - ومن هنا يمكن للمدرب التركيز علي تنمية وتطوير أداء اللاعبين وفق هذا المدخل من خلال زيادة كم التدريب وخصوصيته تبعاً لنوع المهارة وتميز اللاعب فيها في كل خط .

المدخل الثاني :

استغلال الخصائص والمميزات الفردية للاعب لأداء مهارة خاصة أو أداء حركي معين - حيث يتم التركيز من قبل المدرب علي هذا الأداء بزيادة التدريبات علي تلك المهارة وتطويرها - ومثالاً علي ذلك - اللاعب الذي يجيد التصويب من الحركة ، أو ضرب الكرة بالرأس ، أو المراوغة - يجب إفراد زمن أكبر له خارج وقت التدريب للتدريب علي هذه المهارة الخاصة لزيادة فاعليتها .

الفصل الرابع

مفاهيم وأسس الاعداد المهاري والخططي

- للناشئين والمستويات العليا

* مفاهيم وأسس الاعداد المهاري والخططي (الناشئين - لاعبي المستوي العالي)

- تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديث ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم اعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري والخططي ، حيث يمكن اعتبارياً تحديد مجموعة من العوامل الضرورية التي يجب توافرها بشكل ما للاعب لادراك النجاح المفترض وهذه العوامل هي :

العامل الأنثروبومتري والوظيفي ، العامل الادراكي والسيكوحركي ، وجود الدوافع والنواحي الإرادية العامل الاقتصادي والاجتماعي ، توافر الموضوعية وتوقع الخطأ ، وجود المدرب الكفء .

- ولأهمية فترة التخصص المبكر لناشئ كرة القدم ضماناً للارتقاء بمستواه البدني والمهاري والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ، ويجب أن تكون لها اجابات واضحة في ذهن المدرب وهي :

١- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب ؟

٢- ما حجم التمرينات التي يجب اعطائها للاعبين ؟

٣- ما هي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها والتدريب عليها ؟

٤-كيفية تشكيل محتوي التدريب وفق الاختلافات السنية بين اللاعبين ؟

٥- كيفية التقييم للمستوي والتأكد من تحقيق الأهداف ؟

واجابات الأسئلة السابقة يجب وضوحها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين ، ونظراً لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية التي تحدث خلال مراحل وأطوار النمو والتطور للاعب داخل بيئته ، حيث يمكن أن تتواجد بعض الاختلافات البيولوجية بين اللاعبين حتي الذين في نفس الفئة (القائمة) السنية Calender Age الواحدة ، فمن الصعب تحديد أو الاتفاق علي سن محدد بداية لبدء أو ممارسة الكرة ، ثانياً لتنفيذ أي برنامج تدريبي .



وانطلاقاً من هذا الاختلاف الواضح فاننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم يمكن أن تلعب في أي سن ، ولكن وضع نظم خاصة للتعلم والتدريب تؤكد علي بدايتها من سن ٩ - ١٠ سنوات لأن هذه المرحلة السنية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية ، أو بمعني آخر فان اللاعبين (الناشئين) يكونوا جاهزين بدنياً وعقلياً للبدء في تعلم واتقان مهارات كرة القدم .

- وتحقيق النجاح والانجاز في تدريب لاعبي كرة القدم خاصة في مجال الناشئين (المراحل السنية الصغيرة) يرتبط ارتباطا كبيراً بتقوية وتثبيت المهارات الحركية الخاصة ووضعها في شكل نماذج حركية فعلية كالتي تحدث في المباراة سواء باستخدام الكرة أو بدونها وهذه النزعة الحديثة في التدريب تسمي تدريب المواقف Situational Coaching .

تخطيط التدريب المهاري للناشئين :

- تعد وتخطط أسس التنمية للاعبي كرة القدم للناشئين من سن ٥ - ١٧ سنة الي ثلاث مراحل أساسية تتضمن ست مستويات مختلفة شكل (٢٤٢) وهي :

١- مرحلة التمتع (المتعة) Fun phase

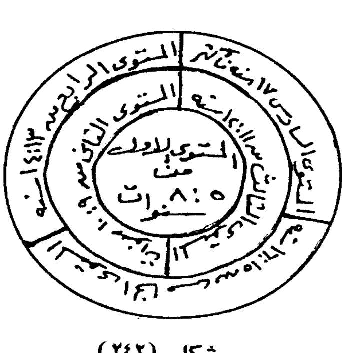
وتشتمل علي المستوي الأول من سن ٥ - ٨ سنوات .

٢- مرحلة الأداء الفني Techanical phase

وتشتمل علي المستوي الثاني والثالث وتبدأ من سن ٩ - ١٢ سنة .

٣- مرحلة الخطط Tactical phase

وتشمل المستوي الرابع والخامس والسادس وتبدأ من سن ١٣ - ١٧ سنة .



شكل (٢٤٢)

- وتدريب الناشئين في **المرحلة الأولي** يجب أن يتسم بالبساطة ويكون غرضه الأساسي هو اكتساب المتعة ، ولا يجب أن يتعرض اللاعبون في هذا المستوي للنواحي الفنية والخططية أو البدينة وضغوط المنافسة وما يجب علينا عمله مع هؤلاء البراعم الصغيرة من اللاعبين اذا توافرت لديهم الرغبه للعب الكرة «دعهم يلعبون» Let them play . علي شكل تقسيمات صغيرة وغير رسمية Small-sided and informal علي أن تتوافر بها لمس الكرة والجري بها بكثرة ، ووجود مسافات صغيرة للتغطية بين مرميين وتعويد اللاعبين علي الدفاع عن مرماهم في حالة فقد الكرة والهجوم لتسجيل الأهداف في حالة الاستحواذ عليها ، وبهذه الطريقة تكون لديهم الحرية الكاملة للعب الذي يعطيهم أكبر قدر من المتعة .

وليكن مفهوماً لديك أخي المدرب أن اللاعبين في تلك السن المبكرة ليس لديهم الدافع لتعلم العناصر الفنية والمهارية من خلال التكرارات الكثيرة لأن فترة تركيزهم تكون محدودة ومن السهل جداً ارتباكهم ومسئوليتك الأولي هي غرس الشجاعة لدي الطفل للعب الكرة بدون ضغط أو محاولة الفوز والمساهمة في شعوره بلذه النجاح .

عناصر التدريب المهارية والخططية في حالة الهجوم

المرحلة الأولي : من ٥ : ٨ سنوات (مرحلة التمتع) :- وتتضمن هذه المرحلة المستوي الاول وتشمل عناصر التدريب الآتية .

- التعامل مع الكرة بحرية . واللعب غير المشروط (المقيد) .
- اطلاق حرية السيطرة علي الكرة والتحكم فيها طبقاً لإختياراته بأي جزء من الجسم دون استخدام اليدين .
- التركيز علي حسن استخدام التوقيت الجيد عند آداء أي مهارة في كرة القدم - (الجري - التمرير - السيطرة - الخداع - ... إلخ)
- التركيز علي آداء المهارات الحركية الاساسية (من خلال التمرينات الجمبازية) والعمل علي دمجها لأداء النماذج الحركية الخاصة (المركبة) .

المرحلة الثانية : من ٩ : ١٢ سنة (مرحلة الأداء الفني) :- وتتضمن هذه المرحل المستويين الثاني والثالث وتشتمل علي :

(أ) - المستوي الثاني من ٩ : ١٠ سنوات :- ويتضمن

- اكساب اللاعب (الناشئ) القدرة علي التحرك والجري بالكرة وبدونها لخلق مساحات لنفسه وللزميل .
- تدعيم المستوي الاول للمرحلة السابقة .
- تدعيم أداء اللاعب (الناشئ) بتمرينات أوليه لإدراك العلاقة بين اجزاء الجسم عند أداء المهارات بالكرة وبدونها .

(ب) - المستوي الثالث : من ١١ - ١٢ سنة :- ويتضمن

- زيادة قدرة الناشئ علي التحرك والجري بالكرة وبدونها لحق مساحات لنفسه وللزميل .
- إدخال بعض الشروط الخاص أثناء آداء المهارات مثل السيطرة والتمرير (المستين بحد أقصي) .
- مسافات مختلفة للجري بالكرة (بإجزاء محددة من القدم) .... الخ .
- التركيز علي محتوي مضمون تدريبات المستويات السابقة وتدعيمها باعتبارها أساس العمل .
- الهجوم والقدرة علي الإختراق بالكرة وبدونها ، مع حث اللاعب دائما علي التسجيل والتهديف وسرعة اتخاذ القرار .

المرحلة الثالثة : من ١٢ : ١٧ سنة فأكثر (مرحلة الأداء الخططي) :- وتتضمن هذه المرحلة ثلاث مستويات وهما الرابع والخامس والسادس :

(أ) - المستوي الرابع من سن ١٣ : ١٤ سنة : وتشمل الآتي :-

- اكساب الناشئ القدرة علي التحرك بالكرة وبدونها لحق مساحات لنفسه وللزملاء وتدعيمه .

- إدخال بعض الشروط الخاصة أثناء أداء المهارات كما في المستوي الثالث والتدرج في صعوبتها .
- الاكثار من التقسيمات المشروطة .
- التركيز علي سرعة اتخاذ قرار أداء المهارات الخاصة والتصرف السريع في الكرة بمجرد السيطرة عليها .
- التحرك السريع للسيطرة علي الكرة الجري السريع للمكان الخالي بمجرد التصرف فيها.
- زيادة القدرة علي الهجوم والاختراق بالكرة وبدونها وسرعة أنهاء الهجمات .
- تدريب اللاعب علي خلق المساحات العرضية والطولية (الاتساع والعمق) في خطوط المنافسين باستخدام الجري السريع بدون كرة في التوقيت المناسب مع الزميل (لاعبان - ثلاث لاعبين ....الخ) .
- تدعيم المستويات السابقة جميعها .

(ب) - المستوي الخامس من سن ١٥ : ١٦ سنة :

- تدعيم القدرة علي التحرك بالكرة وبدونها لخلق مساحات في الملعب.
- تدعيم المستوي من الأول حتي الرابع .
- زيادة القدرة علي الهجوم والاختراق بالكرة وبدون كرة مع آداء عمق وأتساع للهجوم .
- تنفيذ التدريب علي المدافعين مع التدرج في زيادة عدد المدافعين وايجابيتهم .
- التدريب علي تغير اللعب (نقل الملعب).

(جـ) - المستوي السادس من ١٧ سنة فأكثر : . ويشتمل هذا المستوي علي

- التركيز علي سرعة التحرك بالكرة وبدونها (الانتشار السريع) :
- التقسيمات والتمرينات ذات الشروط الخاصة .
- اللعب من لمسة واحدة .
- التركيز علي سرعة التحرك نحو الكرة والأداء المهاري السريع .
- التركيز علي سرعة تبادل المراكز .
- التركيز علي أداء عمق واتساع نطاق الهجوم مع ربط خطوط اللعب معاً في شكل تحرك جماعي .
- التدريب علي سرعة تغيير اللعب من منطقة لأخري مع سرعة تحرك اللاعبين الغير مستحوذين علي الكرة .
- التأكيد علي سرعة انهاء الهجوم ومتابعة الهجمه .
- تدعيم جميع محتويات المستويات السابقة .

عناصر التدريب المهارية والخططية في حالة الدفاع

(المرحلة الأولي:) من ٥ : ٨ سنوات :. وتتضمن هذه المرحلة المستوي الأول وتشتمل علي العناصر التالية :

- كما في حالة الهجوم حيث التعامل مع الكرة بحرية واللعب غير المقيد .
- التركيز علي آداء الحركات الجمبازية المتنوعة (الحركات الاساسية) .
- التوجيه الدائم لحسن استخدام التوقيت المناسب للتعامل مع الكرة ومتابعة الزملاء .

(المرحلة الثانية:) من ٩ : ١٢ سنة :. وتتضمن المستويين الثاني والثالث :

(أ) - المستوي الثاني :

- تعزيز وتدعيم المستوي الأول .
- التدريب علي التمرير من أوضاع مختلفة .
- التدريب علي حسن توقيت التمرير في المساحات الخالية .
- التدريب علي الاختراق وخلق المساحة .
- متابعة حركة الخصم المستحوذ علي الكرة أو بدون كرة .

(أ) - المستوي الثالث :

- تعزيز المستوي السابق وزيادة القدرة علي خلق مساحات لنفسه وللزميل .
- الاختراق للامام في الاماكن الخالية لمسافة محدودة .
- الضغط علي الخصم بدون كرة (المراقبة) .

المرحلة الثالثة : من ١٢ حتي ١٧ سنة فأكثر .. وتتمضن ثلاث مستويات هي :

(أ) - المستوي الرابع :

- تدعيم جميع المستويات السابقة باختيار التدريبات المناسبة مع زيادة صعوبتها .
- زيادة قدرة التدريبات الموجه لتطوير اللاعب في الضغط علي الخصم بدون كرة في أماكن ومساحات مختلفة .
- الضغط علي الكرة من خلال تقليل زمن ومساحة اللعب للخصم المستحوذ علي الكرة عند استلامه الكرة .

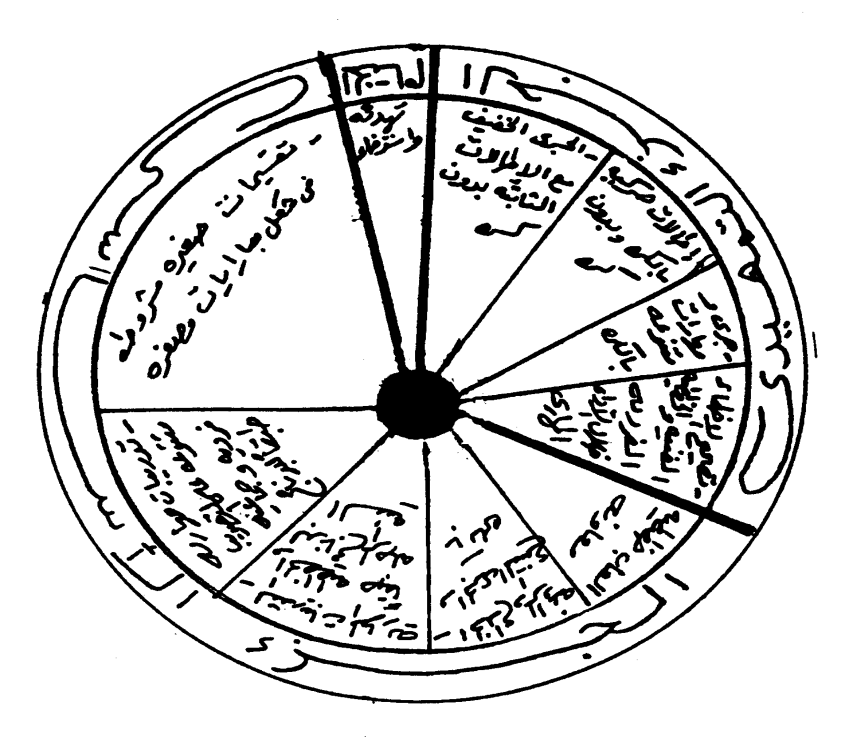
(ب) - المستوي الخامس :

- تدعيم وتعزيز المستويات من ١ حتي ٤ لزيادة القدرة الدفاعية

- التركيز علي المستوي الثالث والرابع .
- زيادة قدرة اللاعب علي سرعة وحسن توقيته للضغط علي الكرة في أقل زمن ومساحة عند استلام الخصم للكرة .
- التدريب علي دفاع المنطقة .
- التدريب علي دفاع المنطقة المركب (المنطقة ورجل لرجل) زيادة القدرة علي خلق المساحات في نطاق محدد .
- زيادة القدرة علي الاختراق في نطاق محدد .

(جـ) - المستوي السادس :

- تدعيم وتعزيز المستوي من الأول حتي الخامس .
- التركيز علي زيادة القدرة علي خلق مساحات والاختراق لمساحات محدودة بالتعاون مع الزملاء .
- التدعيم والتركيز علي المستوي الثالث والرابع والخامس .
- التركيز علي دفاع المنطقة المركب (المنطقة ورجل لرجل) .
- اختيار زوايا التمرير (الاماكن الخالية) .



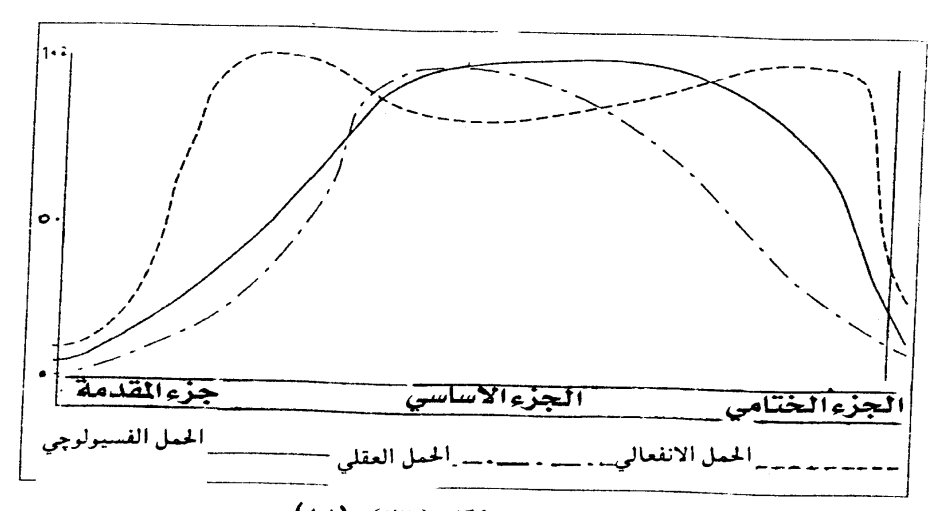
شكل (٢٤٣) -(أ)

يوضح التركيب الزمني والمكونات الاساسية لوحدة التدريب

تركيب وبناء الوحدة التدريبية (الجزء العملي) شكل (١٤٣) م - ب :-

تتركب الوحدة التدريبية للمستويات السنية المختفة من ثلاث أجزاء هي:-

المقدمة والجزء الرئيسي والجزء الختامي ويتضح من الشكل(٢٤٣) ضرورة أن يؤكد المدرب علي الحمل الفسيولوجي والعقلي والانفعالي في المرحلة السنية المناسبة، وخلال كل جزء حيث زيادة الحمل الفسيولوجي والعقلي علي اللاعب ليصل أقصاه في منتصف الجزء الرئيسي ، أما خلال الجزء النهائى فان الحمل العقلي يصل الي الحد الأدني له ، ويكون الحمل الانفعالي في درجة عالية عند بداية الألعاب الخطية المعاونة وعند تكرارها داخل الجزء الرئيسي خاصة لتحقيق الاهداف (هدف الوحدة التدريبية)



شكل (٢٤٣) - (ب)

ونظراً لإختلاف زمن الوحدات التدريبية وعددها للمراحل السنية المختلفة وزمن اجمالي التدريب خلال الموسم فيمكن توضيحها من خلال التصور التالي بالجدول (١)



البيان / السن أو المستوي	الأشبال من ٩- : ١٢	الناشئين من ١٣ : ١٨	فرق الكبار أو المستويات العالية فوق ١٩ سنة
عدد وحدات التدريب في الأسبوع	٣ : ٤	٤ : ٦	٥ : ١٠
إجمالي عدد الوحدات في السنة	١٣٠ : ١٨٠ وحدة	١٦٠ : ٢٠٠ وحدة	٢٥٠ : ٢٣٠ وحدة
زمن الوحدة	٧٠ : ١٠٠	٨٠ : ١٢٠	٩٠ : ١٥٠
زمن التدريب خلال الموسم	١٠٠ : ١٤٢ ساعة	١٢٣ : ٢٣٨ ساعة	١٦٥ : ٣٠٠ ساعة

جدول (١)

جدول (١) يوضح تصور عام لزمن وحدات التدريب وعددها خلال العام للاعبي كرة القدم.

تدريب المرحلة الأولي من ٥ - ٨ سنوات :

تتضمن المرحلة الأولي المبتدئين في كرة القدم من سن ٥ : ٨ سنوات ولذا فإن التدريب هنا يكون في المستوي الأول والعناصر المهارية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها في هذا المستوي من خلال اتجاهين رئيسيين :

١- الرشاقة في الهواء وعلي الأرض (التدريبات الجمبازية).

٢- مباريات كرة قدم مصغره .

*** زمن وحدة التدريب ومكوناتها :**

زمن الوحدة التدريبية لهذا المستوي هو ٦٠ ق توزع كالآتي :

- جزء تمهيدي :

،يحتوي علي مجموعة من تمرينات الرشاقة في الهواء أو علي الأرض أو الألعاب الخططية المساعدة (٣٠ق) كما في ص ٢٢٢ .

- جزء رئيسي :

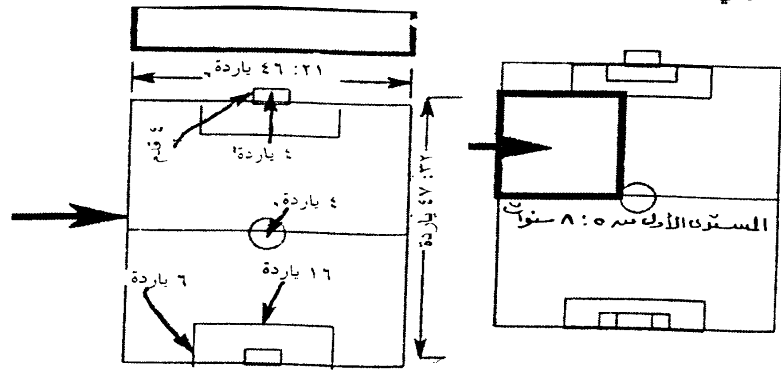
عبارة عن مباريات كرة قدم مصغرة (٢٨ق) .

- جزء نهائي :

عبارة عن ملخص وتهدئة (٢ق) .

قواعد اللعب لتلك المرحلة السنية (المستوي الأول):

تكون أبعاد الملعب كما بالشكل (٢٤٥،٢٤٤)، الكرة مقاس ٣ ، وعدد اللاعبين لا يزيد عن (٦) لكل فريق منهم حارس للمرمي ، وزمن المباراة ٢٤ علي شوطين بينهم ٥ق راحة - يسبقها أداء عنصر الرشاقة لمدة ٣٠ق - ويتبعها جزء نهائي مدته دقيقتان ، ولا يحتسب التسلل وتحتسب الأخطاء وسوء السلوك ويعاقب عليها باعطاء المنافس ركله حرة ، وجميع الضربات (الركلات الحرة) يتم تصويبها مباشرة علي الهدف ، وجميع اللاعبين المنافسين يقفون علي بعد ٤ ياردات علي الأقل من مكان الكرة ، أما ضربة الجزاء فتؤخذ من علي بعد ٦ ياردات من خط المرمي .



ملعب المستوي الأول من ٥ - ٨ سنوات

شكل (٢٤٥) شكل (٢٤٤)

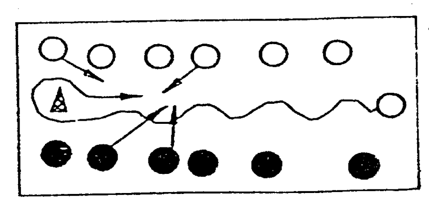
الألعاب الخططية المعاونة للمستوي الأول :

وهذه الألعـاب تعطي من خـلال جـزء المـقـدمـة في وحـده التـدريب ومكان تمرينات الرشاقة (سواء كانت علي الأرض أو في الهواء) في حالة عدم التمكن من توفيرتجهيزات للتدريبات الجمبازية . والتي يتوافر في آداؤها السهولة والبساطة .

وتأخذ الألعاب الخططية المعاونة اشكال مختلفة تعطي جميعاً قبل الجزء الرئيسي لوحدة التدريب وهي :

١- لعبه ضرب الزميل بالكرة : شكل (٢٤٦)

كل لاعب يقف علي جانب الملعب كما هو موضح ومعه كرة . اللاعب الذي يجري بالكرة لأعلي ولأسفل علي الأرض ويدور حول العلامة . وعلي اللاعبين محاولة ضره بالكرة أثناء الجري . احسب كم مرة استطاع اللاعب الدوران حول العلامة دون أن تلمسه الكرة.



شكل (٢٤٦)

٢- لعبه آخر لاعب يفوز :

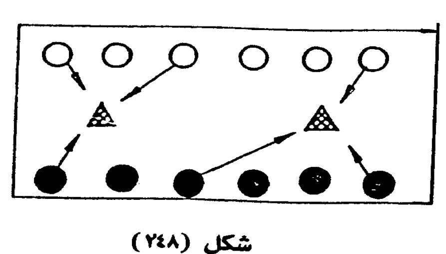
كل لاعب مع كرة كما في الشكل (٢٤٧) داخل مربع أو دائره . يقوم اللاعبين بالجري بالكرة محاولين الاحتفاظ بها مع حاولة ضرب كرة الزملاء لخارج المساحة المحددة .

شكل (٢٤٧)

واللاعب الذي تخرج كرته خارج الملعب يخرج من اللعب . ويفوز اللاعب الذي يبقي وحده في النهاية .

٣- لعبه التصويب علي علامه أو هدف: شكل (٢٤٧)

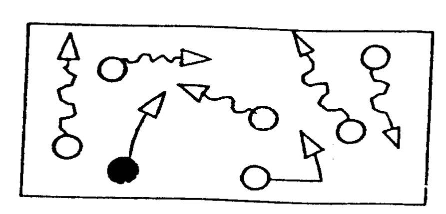
يقسم اللاعبين لفريقان مع كل لاعب كـرة يقـوم كل لاعب بالتـصـويب علي العـلامـة من مكانه . وتعطي للفريق نقطة في حالة إصابة احد لاعبيه للعلامة .



شكل (٢٤٨)

٤- لعبه الحصول علي الكرة: شكل (٢٤٩)

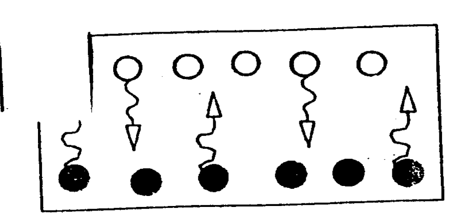
مع كل لاعب من جـمـيـع اللاعـبـين كـرة مـا عـدا واحـد منهم بدون كـرة يـحـاول جـمـيـع اللاعبين الجري بالكرة في كل انحـاء المكان مع الاحـتـفـاظ بهـا . ويحـاول اللاعب الذي ليس معـه كـرة الحـصـول علي كـرة من أى لاعـب ويسـتـمـر اللعب مع اللاعب الذي فـقـد كرته وهكذا .



شكل (٢٤٩)

⑤ لعبه الجري بالكرة للجانب : شكل (٢٥٠)

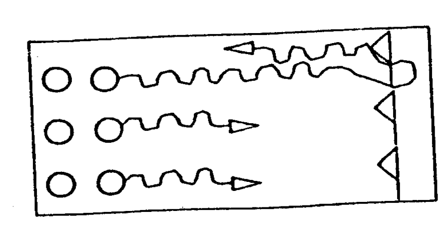
يقف اللاعبين علي جانبي الملعب (فريقان) كل واحد معه الكرة مواجه للآخر. عند اعطاء الإشارة (صفارة أو باليد) يجري اللاعبين بالكرة للجانب الآخر للوقوف علي الخط المحدد . الفريق الذي يقف جميع لاعبيه أولاً علي الخط يفوز بنقطه .



شكل (٢٥٠)

⑥ لعبه سباق تتابع الجري بالكرة شكل (٢٥١)

يقف اللاعبين في قاطرات مع كل اول لاعب في القطار كرة . يبدأ السباق بجري أول لاعب بالكرة في كل قطار مع الاشارة للدوران حول العلامة والعودة لتسليمها لثاني لاعب وهكذا . يفوز الفريق الذي ينتهي قبل الآخرين . يجوز ضرب الكرة باليد أو الرجل . أو إحداهما فقط .



شكل (٢٥١)

*** تدريب المرحلة الثانية من ٩ - ١٢ سنة :**

تشير هذه المرحلة الفنية للتطور والتنمية حيث يجب أن يتعلم اللاعب خلالها العناصر المهارية الأساسية للعب والتنافس بشكل سليم بالتوازي مع العناصر الخططية الأساسية ، وتجهيز وإعداد التدريبات بأشكال مختلفة لتغطي المواقف المتنوعة التي يتعرض لها اللاعب في المباراة ، حيث لا قيمة في تعليم اللاعب وتدريبه علي المساندة (المعاونة) في الهجوم أو الدفاع اذ لم يكن قادراً علي التحكم في الكرة والجري بها في أبسط المواقف والتعامل خططيا ببساطة مع الزميل بفرض تحسين تمريرالكرة اليه في التوقيت المناسب.

والتقدم التدريجي هنا في التدريب المهاري يتم كما يلي :

١ - تعامل اللاعب مع الكرة بدون ضغط الخصم .

٢ - تعامل اللاعب مع الكرة وضغط بسيط من الخصم .

٣ - تعامل اللاعب مع الكرة وضغط كامل من الخصم .

العناصر المهارية والخططية التي يجب التدريب عليها في تلك المرحلة :

أ - المستوي الثاني من سن ٩ - ١٠ سنوات :

١ - الجري بصفة عامة وتكنيك العدو (sprint)

٢ - طريقة أداء المهارات الخاصة تتم بالمواجهة .

٣ - الجري بالكرة (قيادة) بوجه القدم كاملاً .

٤ - الجري بالكرة (قيادة) داخل القدم .

٥ - الخداع بالجري بالكرة والمراوغة .

٦ - تنطيط الكرة (التلاعب) بها في الهواء والتحكم فيها .

٧ - ركل الكرة بوجه القدم كاملاً .



٩ - الاستلام (التخميد) بداخل القدم (باطن القدم) .

١٠- الاستلام (تخميد) بوجه القدم كاملاً .

١١- السيطرة علي الكرة بالامتصاص بداخل القدم (داخل القدم) .

١٢- السيطرة علي الكرة بالامتصاص بباطن القدم .

١٣- مبادئ المهاجمة الأساسية بالزحلقة .

١٤- التكوين (التركيب) الأساسي ١ ضد ١ .

١٥- الألعاب الخططية المساعدة (المعاونة) .

١٦- الركل علي هدف .

*** زمن وحدة التدريب ومكوناتها :**

زمن وحدة التدريب للمستوي الثاني من ٩ : ١٠ سنوات هو ٧٠ ق موزعة كالآتي :

❑ **جزء المقدمة (التمهيدي) (٨ق) .**

- تنطيط الكرة واللعب بها في الهواء بجميع أجزاء الجسم ٣ ق .
- التصحيح الفردي لعناصر التدريب المهارية أو الخططية ٥ ق .

❑ **الجزء الرئيسي :**

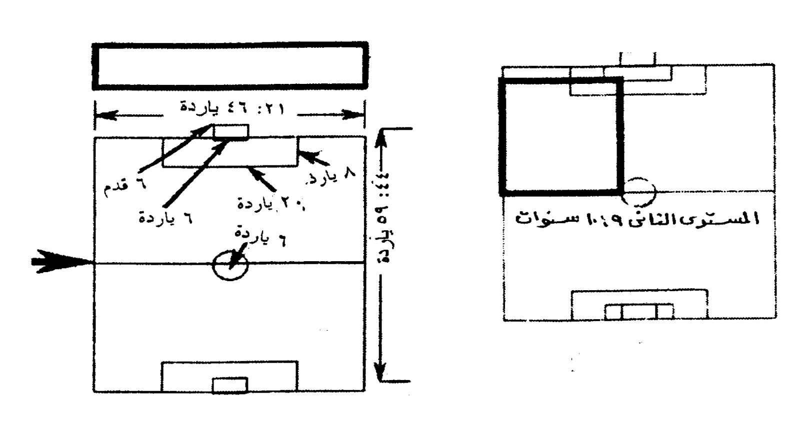
- تدريبات ألعاب خططية معاونة (مساعدة) ١٠ق .
- الخداع بالجري بالكرة والمراوغة ١٠ ق .
- العناصر المهارية والخططية بالبرنامج ١٠ق .
- عناصر التصويب المهارية والخططية ١٠ ق.
- مباريات كرة قدم مصغرة ٢٠ق .

❑ الجـزء النهائي : - تهدئة ٣ ق



قواعد اللعب لتلك المرحلة السنية (من ٩ : ١٠ سنوات) فهي كالتالي :

- ◆ أبعاد الملعب شكل (٢٥٦، ٢٥٧)
- ◆ الكرة مقاس ٤ -



ملعب المستوي الثانى

شكل (٢٥٢) **شكل (٢٥٣)**

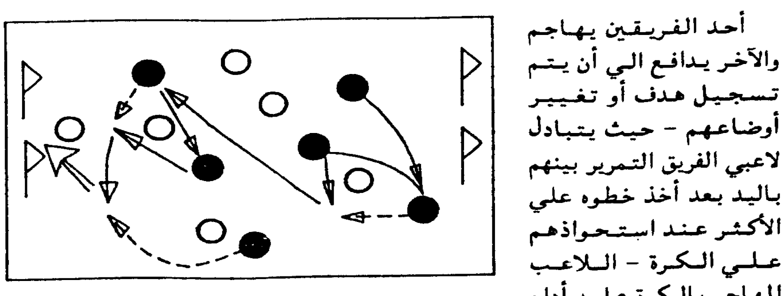
- تلعب المباراة بفريقين لا يزيد كل منهم عن ٧ لاعبين منهم حارس للمرمي وزمن المباراة ٦٠ ق علي شوطين زمن كل منها ٣٠ ق بينهم فترة راحة ١٠ق ، ولا يتسب التسلل ، وتحتسب الأخطاء وسوء السلوك ويعاقب عليها باعطاء المنافس ركلة حرة ، وجميع الضربات الحرة يتم تصويبها مباشرة علي الهدف ، وجيمع اللاعبين المنافسين يقفون علي بعد ٦ ياردات من خط المرمي - وتلعب رمية التماس وركلات المرمي والركلات الركنية كما في المباريات الرسمية .



* الألعاب الخططية المعاونة للمستوي الثاني

٢ - ١ الألعاب الخططية المعاونة :

(١) كرة القدم باليد : شكل (٢٥٢)



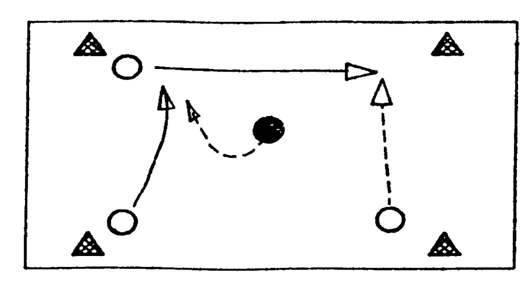
أحد الفريقين يهاجم والآخر يدافع الي أن يتم تسجيل هدف أو تغيير أوضاعهم - حيث يتبادل لاعبي الفريق التمرير بينهم باليد بعد أخذ خطوه علي الأكثر عند استحواذهم علي الكرة - اللاعب المهاجم بالكرة عليه أداء

شكل (٢٥٤)

تمريرة حائطية باليد ١ - ٢ ثم يمرر لأحد لاعبي الفريق الآخرين .

تسجيل الهدف يتم فقط من خلال رميها علي أهداف صغيره ولا يوجد تسلل.

(٢) لاعب من المنتصف (٢ ضد ١) شكل (٢٥٣)



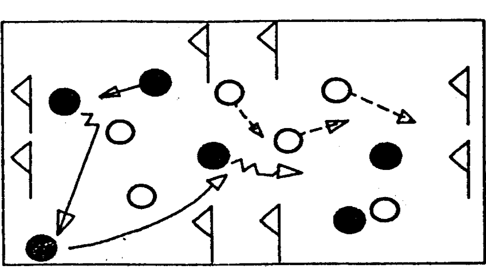
ثلاثة لاعبين علي الحدود الخارجية للمربع محتفظين بأوضاعهم بالكرة بعيداً عن اللاعب المدافع الموجود في المنتصف - يحاول اللاعب المدافع الموجود في المنتصف قطع الكرة الممرة بين اللاعبين -

شكل (٢٥٥)

وفي حالة قطع الكرة بغير اللاعب المدافع مكانه مع اللاعب المهاجم الذي فقد الكرة .

(٣) كرة القدم علي أربع أهداف : شكل (٢٥٤)

كل فريق له هدفين يهاجم عليهما وهدفين يدافع عنهما - لايوجد حراس مرمي ولا تسلل وكذلك خروج الكرة خارج الخطوط وتسجيل الهدف يتم فقط من خلال التصويب من داخل المربع.



شكل (٢٥٦)

(٤) اضرب لونك المشابه : شكل (٢٥٥)

منطقة اللعب تميز بنوعين مختلفين من الألوان وتوزع بالتساوي - لتسجيل الهدف يجب أن يضرب اللاعبون أي فرد من اللاعين المميزين بلون مختلف - ولا يوجد تسلل أو رمية تماس أو ضربة مرمي أو آوت . الفريقين يحاولون دائما الدفاع عن اللاعب الملون.

شكل (٢٥٧)

ب- المستوي الثالث من سن ١١ - ١٢ سنة :

(العناصر المهارية والخططية التي يجب تعليمها وتدريبها من ١١ : ١٢ سنة)

١ - الوثب بقدم واحدة والقدمين .



٢ - الجري بالكرة بخارج القدم .

٣ - الجري بالكرة بداخل القدم .

٤ - الخداع بالجري والمراوغة .

٥ - الإحساس بالكرة .

٦ - ركل الكرة بداخل القدم .

٧ - ركل الكرة بخارج القدم .

٨ - التمريرات المتقدمة (التمريرة الحائطية) .

٩ - الامتصاص بالفخذ والسيطرة علي الكرة .

١٠- الامتصاص بالصدر والسيطرة علي الكرة .

١١- الاستلام بخارج القدم .

١٢- تعليم ضرب الكرة بمنتصف الجبهة (بالرأس) .

١٣- المهاجمة من المواجهة (الزحلقة)The sliding - straddle lackle

١٤- مبادئ العمل الثنائي (التحرك)

- معاً للأمام .
- أوفر لاب (التحرك من خلف الزميل) .
- القطع .
- الجري أمام المدافع واللف والتمرير .

١٥- ضرب الكرة بالرأس علي المرمي (التهديف بالرأس) .

* **زمن ومكونات وحدة التدريب :**

❑ زمن وحده التدريب للمستوي الثالث من ١١ - ١٢ سنة هو ٨٠ ق موزعة كالآتي :

❑ جزء المقدمة (التمهيدي) ٨ دقائق وتشمل علي :
◆ تمرينات الاحساس بالكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم ٣ ق .
◆ التصحيح الفردي لبعض عناصر التدريب المهارية والخططية ٥ ق .

❑ جزء رئيسي : ٧٠ ق

١- ألعاب (تدريبات) خططية مساعدة (١٠) .
٢- الخداع بالجري بالكرة والمراوغة (١٠ق)
٣- عناصر البرنامج المهارية والخططية (١٥ق) .
٤- عناصر التصويب المهارية والخططية (١٥ق) .
٥- مباريات كرة قدم مصغرة (٢٠ق) .

❑ جزء النهائي :

تهدئة ٢ ق .

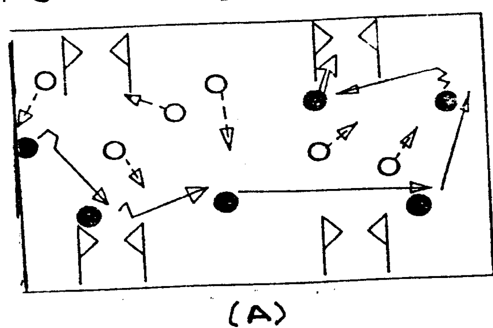
الألعاب الخطيطة المساعدة للمستوي الثالث : -

المستوي الثالث : ويشمل أربعة العاب جماعية وهي :- **شكل (٢٥٨)** A - B - C - D

١- أربع مرامى متوازيتفى كرة القدم: (A)

فريقان متباريان لكل فريق مرميان يدافع عنهما وآخران يهاجمها

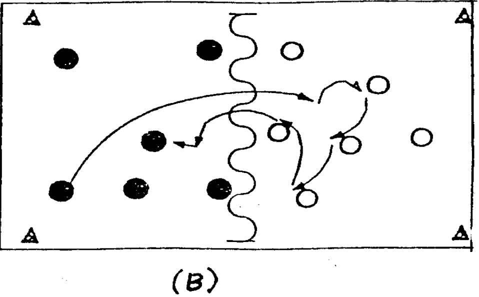
تلعب الضربات الكنية ،ويمكن اللعب بحارس مرمى أو بدونه.



(A)

٢- تنس كرة القدم: (B)

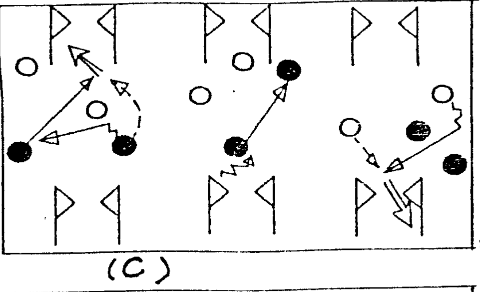
- تلعب الكرة بالرجل من خلف القاعدة لتمر الكرة من على الشبكة - يمكن للاعب المنافس رد الكرة مباشرة أو بعد ارتداؤها من الأرض - أرتفاع الشبكة يكون فى مستوى الحوض أو مستوى الكتف.



(B)

٣- المنافسات الصغيرة : ٤ ضد ٤ ، ٣ ضد ٣ ، ٢ ضد ٢

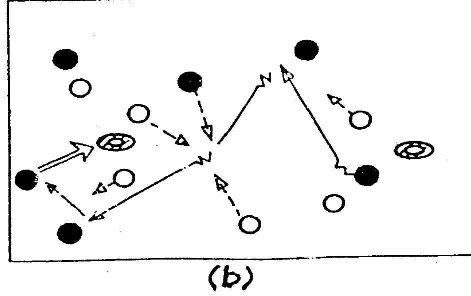
تلعب المباريات الصغيرة بزمن متساو ولسجل الهدف فى ا لمرمى من الأمام، ويفوز الفريق الذى يسجل أكبر عدد من الأهداف. (C)



(C)

٤- الكرات الطبية كمرمى :

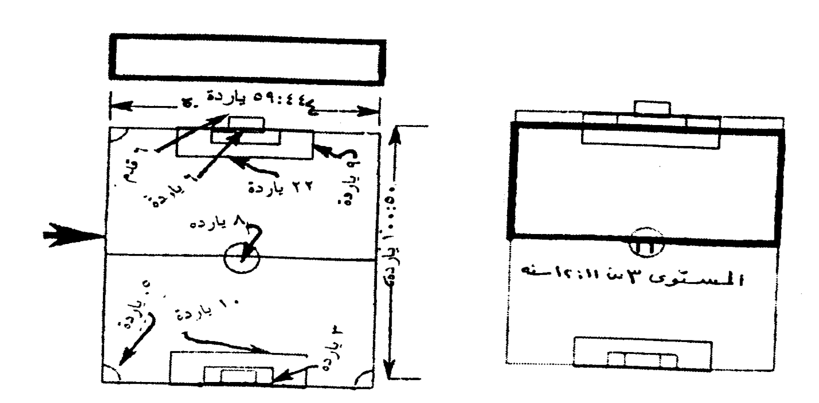
نوضع كرتان طبيتان كمرمى والمسافة بينهما ٢٠م،يلعب الفريقان المتباريان وتسجيل الهدف يتم بضرب الكرة الطبية من أى زاوية وليس هناك تسلل. (D)



(D)

أما قواعد اللعب لتلك المرحلة السنية فهي كالتالي :

◆ أبعاد الملعب شكل(٢٥٨) (٢٥٩) ◆ الكرة مقاس



ملعب المستوي الثالث

شكل (٢٥٨) شكل (٢٥٩)

◆ تلعب المباراة بفريقين لا يزيد عدد اللاعبين في كل منهم عن ٩ لاعبين منهم حارساً للمرمي ، وزمن المباراة ٧٠ ق علي شوطين كل منها ٣٥ ق بينهم فترة راحة ١٠ ق ولا يحتسب التسلل ، وتحتسب الأخطاء وسوء السلوك ويعاقب عليها باعطاء المنافس ركلة حرة ، وجميع الضربات الحرة تصوب مباشرة علي الهدف ، وجميع اللاعبين المنافسين يقفون علي بعد ٨ ياردات علي الأقل من مكان الكرة ، وتؤخذ ضربة الجزاء من علي بعد (١٠) ياردات من خط المرمي ، وتلعب رمية التماس وركلات المرمي والركلات الركنية كما في المباريات الرسمية.

◆ وأخيراً فان تدريب الناشئين في **المرحلة الثالثة** يعتمد علي امتلاك اللاعب للقاعدة الأساسية من المهارات حتي يصبح المدرب قادراً علي التقدم في اعطاء



تدريبات كثيرة ومتنوعة للمهارات المندمجة والمترابطة التي تؤدي في مواقف المباراة ، وخلال هذه المرحلة أيضا يجب زيادة الاهتمام بالمتطلبات البدنية والخططية للاعب Tactical and physical demands . وعندتشكيل المدرب وتنفيذه للنماذج التدريبية للعناصر المهارية مع الخططية يجب اعدادها وفق ثلاث خطوات متدرجة :

١- الخطط الفردية Individual Tactics
٢- خطط المجموعات Group Tactics
٣- خطط الفريق Team Tactics

أما التدرج العادي في تدريب الخطط فيتم وفقاً للآتي :

١- اللاعب بدون الكرة - وبدون ضغط الخصم .
٢- اللاعب مع الكرة - وبدون ضغط الخصم .
٣- اللاعب مع الكرة - وضغط بسيط من الخصم .
٤- اللاعب مع الكرة وضغط كامل من الخصم .

وجميع النماذج والأشكال التدريبية يجب اعطائها من خلال مواقف لعب لأنها أنسب وسيلة لاعطاء اللاعب خبرات اتخاذ القرار المناسب .

- ويجب أن ينصب اهتمام المدربين خلال تلك المرحلة علي :

١- زيادة المساحة الزمنية للاعداد البدني العام والخاص للاعب .
٢- تحسين التكنيك (طريقة الأداء الفني) للاعب المهارات الخاصة بالكرة وبدونها - وتعليم والتدريب علي تلك المهارات مندمجة مع السرعة والحركة والفجائية (المتفجرة) للاعب .
٣- تحسين وتطوير الناحية الخططية بصورة فردية - للمجموعة - للفريق ويجب علي المدرب اظهاراهتمامه الشديد بضرورة أداء اللاعب للوظائف الهجومية والدفاعية فمثلاً كيف يكون اللاعب فعالاً في حركته وقادراً علي خلق مساحه في الهجوم؟

وكيف يكون قادراً وفعالاً علي غلق المساحة والتغطية في الدفاع .

٤- زيادة المرونة للاعب في علاقته بمواقف المباراة الخاصة أو قانون اللعب ، ففي هذه المرحلة يجب أن تولد لدي لاعبيك الشجاعة للعب في مراكز مختلفة أو اللعب بشروط وتعليمات مختلفة ، وهذه الوسيلة تحقق فهم جيد واسع لمعرفة اللاعب واجبات مختلفة ، وهذه داخل الملعب ،وكذلك التفاعل وتكوين ردود أفعال وتنمية التفكير في مواقف متغيرة (مختلفة) React and Think in Different Situation

٥- تشكيل وتدعيم العلاقات والروابط الاجتماعية بين اللاعبين ، وزيادة حجم الأنشطة الاجتماعية لتحسين التجانس بينهم ويتحقق بذلك للمدرب فهماً أعمق وأشمل لهؤلاء اللاعبين ، وكل ذلك يتم داخل اطار تربوي .

*** تدريب المرحلة الثالثة من ١٢ : ١٧ سنة :**

(أ) - المستوي الرابع من ١٣ : ١٤ سنة

ويعتمد التدريب هنا علي لتقدم في اشكال التمرينات المهارية المتنوعة والتأكد علي العمل الخططي الفردي والجماعي.

*** العناصر المهارية والخططية التي يجب تعليمها وتدريبها في المستوي الرابع من سن ١٣ - ١٤ سنة :**

١ - تغيير الاتجاه والسرعة .

٢ - الخداع بالجري بالكرة والمراوغة .

المراوغة بالجري بالكرة والخداع .

٣ - الاحساس بالكرة (التلاعب) بالكرة في الهواء .

٤ - Chipping the ball ضربة الكرة برقة (غرفها) من أسفل .
٥ - ركل الكرة الطائرة كاملاً (الجانب الأمامي) .
٦ - الركلة نصف طائرة (الجانب الأمامي) .
٧ - السيطرة علي الكرة (بالرأس) .
٨ - السيطرة علي الكرة بالأمتصاص بالبطن والصدر .
٩ - ضرب الكرة بمقدم الرأس من الجانب (مقدم الرأس) .
١٠- المهاجمة بالكتف (يهاجم بالكتف) The shouleler charg.
١١- التكوين الخططي الاساسي ٢ ضد ٢ .
١٢- مباريات كرة قدم مصغرة - مباريات كاملة (كبيرة) .

*** زمن ومكونات وحدة التدريب :**

❑ زمن وحدة التدريب في المستوي الرابع هو ١٠٠ ق موزعة كالآتي :

❑ الجزء التمهيدي : (المقدمة) (٢٣ق)

- جري عام وتمرينات مرونة ثانية بدون كرة ١٠ ق .
- تمرينات مرونة حركية بالكرة وبدون كرة ٦ ق.
- تمرينات الاحساس بالكرة ٣ق .
- التصحيح الفردي لعناصر التدريب المهارية والخططية ٤ ق .

❑ الجزء الرئيسي :

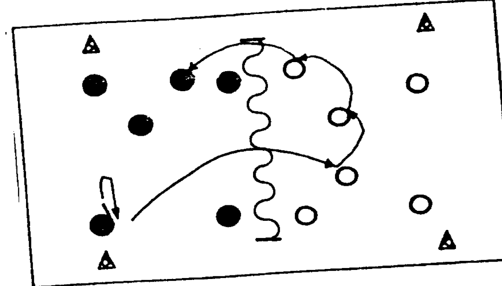
- ألعاب خططية مساعدة (معاونة) ١٠ق .
- الخداع بالجري بالكرة والمراوغة ٥ق .
- عناصر البرنامج المهارية - الخططية ١٥ ق .
- عناصر التصويب المهارية - الخططية ١٥ ق .
- مباريات كرة قدم مصغرة - مباريات كبيرة ٣٠ ق .

□ **الجزء النهائي : تهدئة ٢ق .**

الألعاب الخططية المساعدة (المعاونة) للمستوي الرابع :

١- الكرة الطائرة بالرأس :

مساحة اللعب هي جزء من ملعب الكرة الطائرة به شبكة ارتفاعها ٢,٥م - اللعب يبدأ بارسال ورمي الكرة بالرأس فوق الشبكة من علي خط القاعدة - (الخط الخلفي) . يكسب الفريق النقاط خلال حصوله علي الارسال فقط - وضرب الكرة يتم لأربع مرات كحد أقصي قبل ارسالها (تعديتها) فوق الشبكة- وتعتبر الكرة موقوفه (ميته) في حالة لمسها الأرض - أو لعبها بأي جزء من الجسم بخلاف الرأس . شكل(٢٦٠)



شكل (٢٦٠)

٢- (العب في منطقتك) :

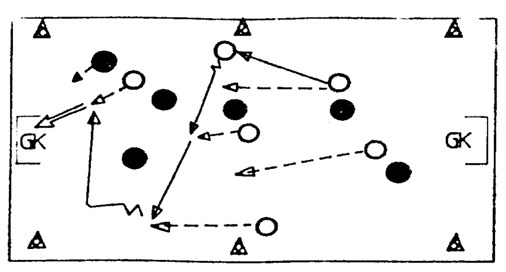
كل لاعب يلعب في منطقته - ويمكن تسجيل الأهداف فقط في المنطقة ١ أو ٣ خلال المنطقتين ١ ، ٣ يمتلك الفريق الهاجم لاعب اضافي (مهاجم زيادة) ، ويعطي لكل فريق مهاجم خلال المنطقة رقم (٢) ويمكن تمرير الكرة بين مناطق اللعب المختلفة لمساعدة لاعبي الفريق وتعاونهم ، أو مناطق تسجيل الأهداف فهي الموجودة في النهاية (١) ، (٣) . شكل(٢٦١)

1 2 3

شكل (٢٦١)



٣- الجميع في حالة هجوم



شكل (٢٦٢)

- يلعب الفريقان من لمسة واحدة أو لمستين في المباريات المصغرة الموجودة داخل الملعب الكبير ، ويجب علي جميع اللاعبين التذكر بضرورة المساعد في الهجوم حيث لا يتم تسجيل هدف الا في حالة تواجد جميع لاعبي الفريق في نصف الملعب الهجومي (الملعب الخاص بالخصوم) .

- الفريق الفائز الذي يسجل أكثر عدد من الأهداف . شكل (٢٦٢)

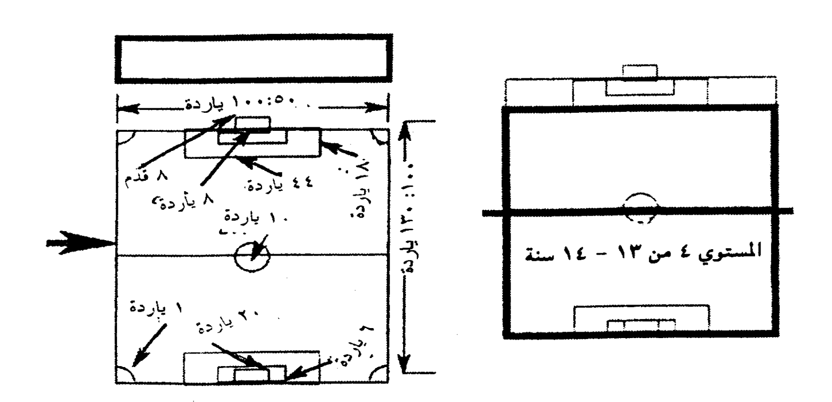
٤- كرة القدم علي مرمي واحد :

الفريق الذي يمتلك الكرة يكون في حالة هجوم والفريق الآخر في حالة دفاع . وحارس المرمي يلعب الكرة لكل من الفريقين ، والهدف يتم تسجيله من أي مكان بالملعب - والقاعدة الأساسية للعب هي عندما يمتلك الفريق للكرة يجب عليه الجري بها أو التمرير لمسافة لا تقل عن ٣٠م قبل تسجيله الهدف وتطبق باقي القوانين الخاصة بلعب كرة القدم - الفريق الفائز هو الذي يسجل اكبر عدد من الاهداف . شكل(٢٦٣)

شكل (٢٦٣)

قواعد اللعب لتلك المرحلة السنية فهي كالتالي :

◆ أبعاد الملعب شكل (٢٦٤)(٢٦٥) .



ملعب المستوي الرابع

شكل (٢٦٥)   شكل (٢٦٤)

◆ الكرة مقاس ٤ للاعبين في سن ١٣ سنة ، ومقاس ٥ للاعبين في سن ١٤ وما بعدها - عدد أفراد الفريق (١١) لاعب من بينهم حارساً المرمي ، وتلعب المباراة علي شوطين زمن كل منه ٤٠ ق بينهم فترة راحة ١٠ ق ، ويمكن تطبيق التسلل في هذه المرحلة ، وتؤخذ ضرب الجزاء من علي بعد ١٢ ياردة ، أما المنافسون فيقفوا علي بعد ١٠ ياردات علي الأقل من مكان الكرة عند أخذ الضربات الحرة.

(ب) - المستوي الخامس من ١٥ : ١٦ سنة

العناصر المهارية والخططية التي يجب تعليمها وتدريبها خلال تلك المرحلة:

١- الركلة الطائرة من فوق الرأس (الضربة الخلفية المزدوجة).
٢- الركل بسن القدم - الكعب - الركبة .
٣- التصويب بالرأس من الطيران .
٤- محاولة ايقاف (اعتراض) التمرير ، محاولة قطع التمرير) .
٥- التكوين الأساسي ٣ زملاء بدون مدافعين .
٦- التكوين الأساسي ٣ ضد ٢ .
٧- نماذج اللعب المهارية - الخططية للفريق في الهجوم .
٨- نماذج اللعب المهارية - الخططية للفريق في الدفاع .
٩- اللعب الثابت (مواقف الهجوم) .
١٠- اللعب الثابت (مواقف الدفاع) .

محاول ايقاف التمرير أو اعتراضه بالضغط علي الخصم .،
محاولة قطع التمرير قبل وصولها للخصم .

*** زمن ومكونات وحدة التدريب :**

❑ أما زمن وحدة التدريب في المستوي الخامس من سن ١٥ - ١٦ سنة هو ١١٠ ق موزعة كالآتي :

❑ **الجزء التمهيدي : (المقدمة) ٢٣ق .**

◆ جري عام ثم تمرينات مرونة ثابتة بدون كرة ١٠ ق .
◆ تمرينات مرونة حركية بالكرة وبدون كرة ٦ق .
◆ الاحساس بالكرة والتلاعب بها في الهواء ٣ق .
◆ تصحيح الأخطاء الفردية للعناصر الهارية والخططية ٤ ق .

❑ الجزء الرئيسي : ٨٥ ق .

◆ العاب خططية مساعدة (معاونة) ١٠ ق .
◆ الخداع بالجري بالكرة والمراوغة ٥ ق .
◆ عناصر البرنامج المهارية - الخططية ٢٥ ق .
◆ عناصر التصويب المهارية - الخططية ١٥ ق .
◆ مباريات كرة قدم مصغرة - مباريات كبيرة ٣٠ ق .

❑ الجزء النهائي : تهدئة ٢ ق .

٢ - ١ الألعاب الخططية المساعدة المعاونة للمستوي الخامس :

١- تحويل (تغيير) اللعب ومباراة بعرض الملعب :

فريقان يلعبان بعرض الملعب ولكل حارس مرمي - ، الفريق المهاجم يجب عليه تحويل الكرة من خط الجانب الأول للآخر وعندئذ يبدأ اللعب بالكرة بين العلامة المميزة وخط الجانب قبل تسجيل هدف علي المرمي ، ويمكن تمرير الكرة بين أي من العلامتين وخط الجانب أو الجري بها ويحتسب الهدف فقط عندما لا يفقد الفريق الكرة بعد تمريرها خارج العلامة المميزة . شكل(٦٦٦)

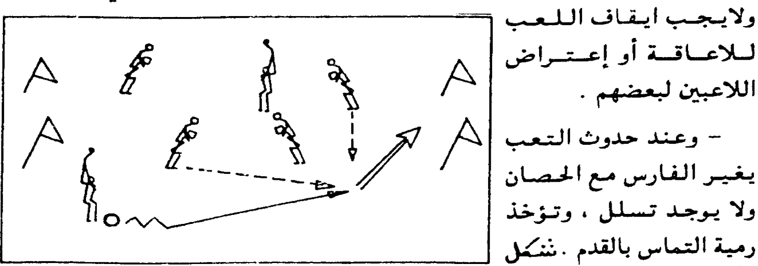
GK GK

شكل (٣٦٦)

٢- كرة القدم من فوق الحصان :

- فريقان متساويان العدد بدون حراس مرمي الفارس يركب علي االحصان - ولايجب ايقاف اللعب للاعاقة أو إعتراض اللاعبين لبعضهم .

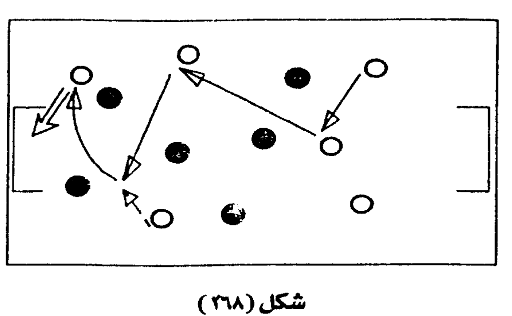
- وعند حدوث التعب يغير الفارس مع الحصان ولا يوجد تسلل ، وتؤخذ رمية التماس بالقدم . شكل (٢٦٧)



شكل (٢٦٧)

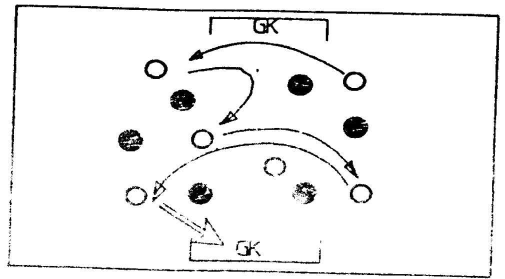
٣- لمسة واحدة والتسجيل بالرأس :

فريقان متساويان في العدد - ويلعبان بعرض الملعب في وجود حارس للمرمي أو بدونه وتسمح للاعبي الفريق المهاجم بأقصي عدد للمس الكرة مرة واحدة فقط - وتسجيل الهدف يتم فقط بالرأس . شكل (٢٦٨)



شكل (٢٦٨)

٤- كرة القدم بالرأس :



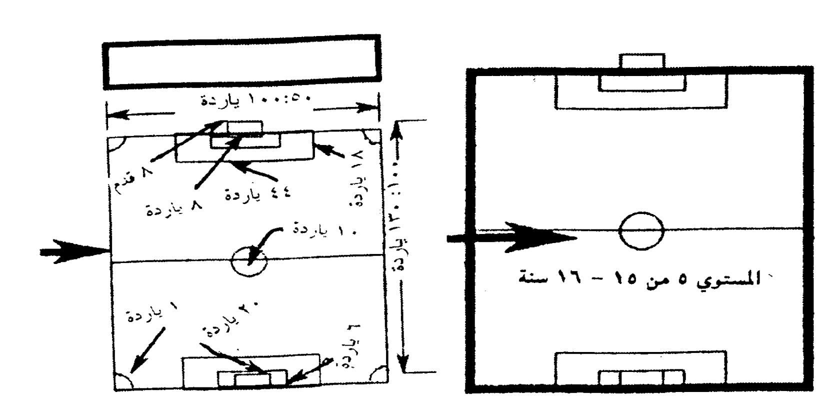
شكل (٢٦٩)

مرميان قانونيان يوضعان مواجهان بعضهما والمسافة بينهما ٢٠م - فريقان متساويان في العدد يتنافسان في مباراة مصغرة - حيث تلعب الكرة فقط بالرأس - وفي حالة سقوط الكرة علي الأرض أو لعبها بأي جزء من الجسم خلاف الرأس يستحوذ عليها الفريق الآخر - ولا يوجد تسلل ويمكن اللعب بحارس مرمي أو عدم وجوده . شكل(٢٦٩)



أما قواعد اللعب لتلك المرحلة السنية فهي كالتالي:

- ابعاد الملعب شكل (٢٧٠)(٢٧١) ◆ الكرة مقاس ٥



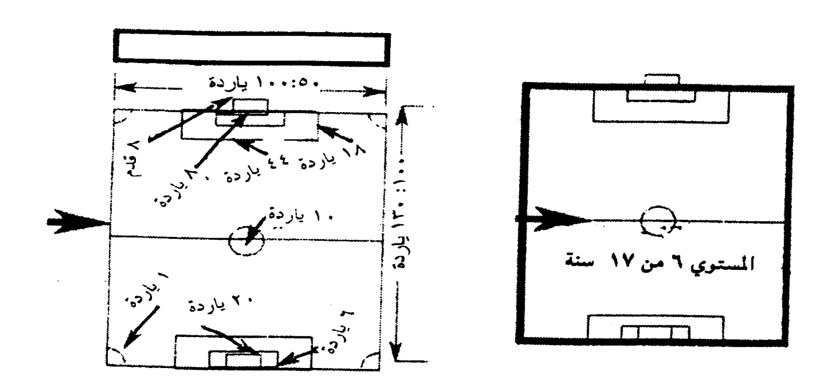
ملعب المستوي الخامس

شكل (٢٧٠) شكل (٢٧١)

عدد أفراد الفريق ١١ لاعب بينهم حارساً للمرمي ، وتلعب المباراة علي شوطين زمن كل منها ٤٥ ق بينهم فترة راحة ١٠ق ، ويمكن تطبيق التسلل في هذه المرحلة وتطبيق قواعد اللعب الأخري كما في المباريات الرسمية .

تدريب المستوي السادس ١٧ سنة فأكثر:

وفي هذ المستوي من سن ١٧ سنة فأكثر فيتم التأكيد علي العناصر المهارية والخططية السابقة ووضعها في صور ونماذج مترابطة تتسم بالترتيب والخصوصية - ويوزع زمن الوحدة التدريبية الذي يبلغ ١١٠ ق فأكثر علس ثلاث أجزاء، وكذلك تلعب المباريات في هذا المستوي وفق القواعد الخاصة بالمستوي الخامس الا فيما يتعلق بأبعاد الملعب التي تتضح في الشكل التالي (٢٧٢) (٢٧٣)



ملعب المستوي السادس

شكل (٢٧٢) شكل (٢٧٣)

الألعاب الخططية المعاونة :

ويتم استخدام جميع الألعاب المعاونة السابقة من المستوي الثاني وحتي الخامس ويمكن أضافة شروط أكثر لهذه الالعاب وفق الغرض من التمرير وأيضاً مستوى اللا عبـــين

الفصل الخامس

أسس ومفاهيم العمل الخططي
للمراحل السنية

- الخطط الفردية - الخطط الجماعية
- خطط الفريق
- خطوات التدريب الخططي

*** أسس ومفاهيم العمل الخططي للمراحل السنية :**

لاكساب اللاعبين المقدرة الخططية يجب تدريبهم منذ الصغر علي العمل الخططي كافراد ومجموعات من خلال ارتباطه باداء المهارات المختلفة بالكرة وبدونها مع زميل أو أكثر - لاكساب اللاعب السلوك الحركي الخططي الهجومي والدفاعي كقاعدة أساسية تمكن المدرب فيما بعد علي تطويرة في المستويات العالية الوصول باللاعب لافضل مستوي خططي - مهاري - وعليه .

فخلال موسم تدريبي يجب التدريب علي المباريات المصغره علي شكل العاب صغيرة خاصة في المراحل السنية المبكرة ، حيث يتمتع اللاعبون الصغار بمواقف اللعب خلال تلك المباريات من خلال اتصالهم المباشر بالكرة وقدرتهم علي أداء المهارات الفنية - الخططية وكذلك النواحي البدنية المتواجدة في تلك التدريبات.

ويكون الهدف الرئيسي من هذه المباريات المصغره ببساطة هو تحقيق الهجوم علي مرمي الخصوم في حالة الهجوم . وكذلك الدفاع عن المرمي الخاص بهم في حالة الدفاع - والهجوم يعني لحظة امتلاك الفريق للكرة بينما يعني الدفاع اللحظة التي يفقد فيها الفريق للكرة . وتلك هي خطط كرة القدم التي تعني الدور الذي يؤديه لاعبو الفريق من النواحي المهارية - البدنية لتحقيق وانجاز أفضل نتيجة ممكنة .

وخطط اللعب يمكن تقسيمها الي ثلاث مجموعات رئيسية يجب التدريب عليها :

١- الخطط الفردية :

وهي الضغط علي اللاعب - الضغط علي الكرة - خلق المساحة - الجري بالكرة والخداع - استلام الكرة والسيطرة - ضرب الكرة بالرأس - التمرير - التصويب .. الخ .

٢- خطط جماعية (مجموعات) :

يقصد بها مرونة وقدرة لاعبي الفريق علي التغيير- التغطية خلف الكرة في خط الهجوم الأمامي - الدفاع عن المرمي - الهجوم المضاد - خطط التسلل -

التـعـاون مع حـارس المـرمي - اللعب بعـرض الملعب (الأجناب) أو من المنتصف.. (العمق) الخ .

٢- خطط الفريق :

وتتضمن تدريب الفريق علي زيادة القدرة علي امتلاك الكرة - التهدئة والتأخير - التمريرات الطويلة المباشرة للاختراق - لعب الكرات العالية - الاحتفاظ بالكرة علي الأرض (منخفضة) - تغيير اللعب - التغطية خلف الكرة داخل المنطقة - الضغط علي كل أجزاء الملعب .

- هذا ويتم استخدام خطط الفريق من خلال المدرب الذي يحدد في أغلب الأحيان بعض العوامل التي يعتمد عليها أسلوب لعب الخصوم (المنافسين) - مثل الحالة العامة للعب ، مراكز لاعبي الفريق خلال التنافس ، شكل المباراة (هجومية - دفاعية) - الطقس ... الخ .

*** مفاهيم العناصر الفنية - الخططية الأساسية في حالة الهجوم :**

١- المقدرة :

هي القدرة علي الحركة والجري بالكرة وبدونها لخلق مساحات للعب .

٢- الاختراق :

وهي القدرة علي الحصول علي أماكن وأوضاع خلف المدافعين بالكرة وبدونها.

٣- الاتساع والعمق :

وهي القدرة علي خلق مساحات لعب في العمق طولياً وفي الأجناب عرضياً داخل الملعب .

٤- تغيير اللعب وتحويله :

هي القدرة علي جعل مدافعي الفريق الآخر خارج اللعب واستغلال الفراغات (المساحات) في الجانب العكسي للملعب .

*** مفاهيم العناصر الفنية - الخططية الأساسية في حالة الدفاع :**

١ - التوازن :

هي القدرة علي تحديد فراغات (المساحات الخالية) ، وزوايا التمرير والاختراقات للامام طبقاً لكل مستوي .

٢ - الضغط علي اللاعب بدون كرة :

وهي القدرة علي تقليل الزمن المتاح للاعب المهاجم لحظة تسلمه للكرة وقبلها .

٣ - الضغط علي الكرة :

هي القدرة علي تقليل الزمن ومساحة اللعب المتاحة للمهاجم في حالة تسلمه للكرة - أو التمرير ، أو الجري بالكرة أو التصويب علي المرمي .

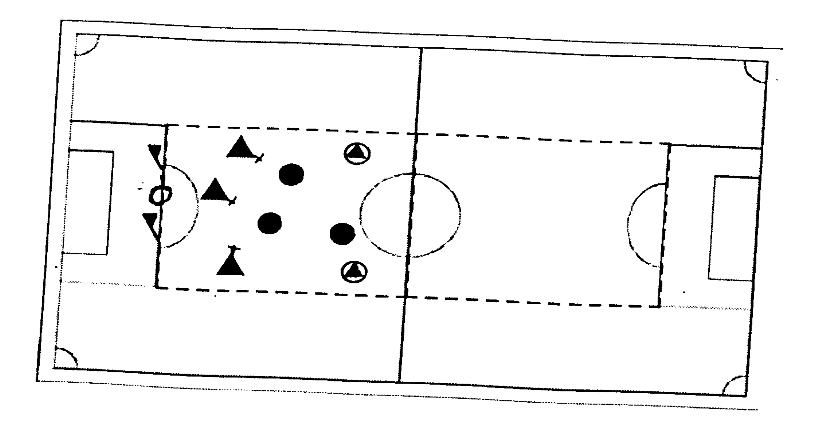
٤ - تشكيل المنطقة - المختلط:

Zone and combined zone formation - وهي القدرة علي التغطية علي مكان الكرة ، ومساحة اللعب والضغط علي أي لاعب يدخل منطقة اللعب .

*** نماذج لتدريبات علي المفاهيم الأساسية للعمل الخططي الهجومي والدفاعي :**

التمرين الأول :

* **الهدف :** خلق مواقف لعب ١ ضد ١ مع وجود حارس المرمي **(شكل ٢٧٤)**



(شكل ٢٧٤)

* **عدد اللاعبين :** ١٠ لاعبين .
* **منطقة اللعب :** ٦٥ ياردة X ٣٠ ياردة
* **زمن اللعب :** ١٥ ق .
* **المعدات :** ٤ كونزات - مرميين - عدد مناسب من الكرات .
* **التنظيم :** مباراة ٣ ضد ٣ علي ٣ مرامي وعدد٢ لاعبين محايديين .
* **التعليمات :** الفريق المدافع يحاول الضغط للهجوم علي المنافسين في نصف ملعبهم - لخلق موقف لعبي ١ ضد ١ مع وجود حارس مرمي .
- لاعبان مهاجمان يلعبان مع الفريق المستحوذ علي الكرة .

* **نقاط ارشادية للمدرب :**

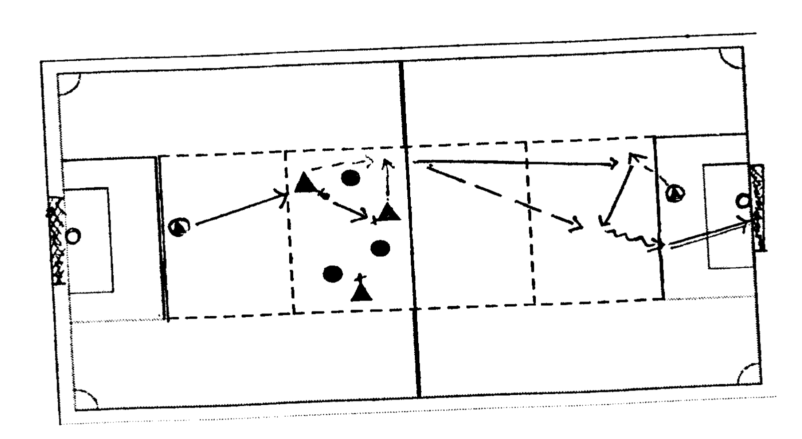
- استخدام الزيادة العددية للاحتفاظ وامتلاك الكرة .
- لعب الكرات الطويلة في التوقيت الصحيح أثناء الجري .
- اللعب بحده وسرعه بأفضل ما يمكن .
- ملاحظة التسلل .

* **المتغيرات :**

اللعب بدون اللاعبين المحايدين مباريات ٤ ضد ٤ أو ٥ ضد ٥ .

التمرين الثاني :

* **الهدف :** تحسين وتنمية التمريرات الاختراقية (البينية) - **(شكل ٢٧٥)**



(شكل ٢٧٥)

* **عدد اللاعبين :** ١٠ لاعبين .

* **منطقة اللــعب :** ١١٠ يارده طول الملعب X ٤٥ يارده .

* **الزمــن :** ٢٠ - ٣٠ ق .

* **المعـــدات :** ١٠ كونزات ، عدد مناسب من الكرات .

* **التنظيـــم :** مباراة من ٣ ضد ٣ في منتصف الملعب - يكون أحد الفريقين مسئولاً عن التمرير للاعب المهاجم الذي يحصل علي الهدف .

* **التعليمـــات :** يبدأ الفريق في الاستحواذ علي كرة اللعب بعد نداء المهاجم أو قطعه علي الكرة المرة .

- يتحول الفريق المدافع الي فريق مهاجم وتكرار أداء هذا العمل ولكن من الجانب الآخر .

* **نقاط ارشادية للمدرب :**

- التركيز علي الربط بين لاعبي وسط الملعب والمهاجمين .
- يتحرك اللاعب في بداية الحركة لخلق مساحة وتحدد بداية التمرير .
- التوقيت الصحيح للجري والتمرير .
- التصويب علي المرمي بسرعة .

* **المتغيرات :** اضافة مدافع للضغط علي المهاجم .

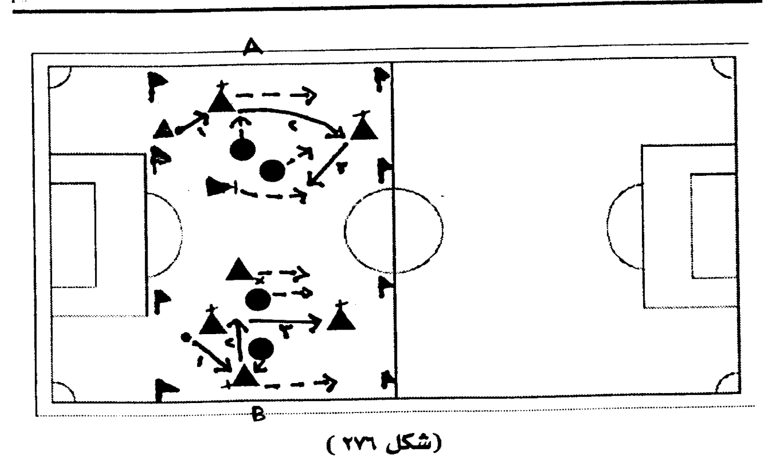
التمرين الثالث :

* **الهدف :** اللعب التعاوني من الامام بعد التمرير الطويل - **(شكل ٢٧٦)**

* **عدد اللاعبين :** مجموعة من ٦ لاعبين .

* **منطقة اللــعب :** ٢٠ يارده X ٣٠ يارده .

* **الزمــن :** ١٠ - ١٥ ق .



(شكل ٢٧٦)

* المعـــدات : ٨ كونز ، عدد مناسب من الكرات .

* التنظيـــم : مباراة من ٤ ضد ٢ - التمرير الطويل من أحد اللاعبين في نهاية الملعب A - أو من أي لاعب في الجانب الآخر من الملعب B جميع اللاعبون يتحركوا سريعاً لاعطاء الفرصة للاعب للاستلام واتخاذ مراكزهم لتبادل التمرير الارضي .

* التعليمات instraction : اللعب في البداية بضغط خفيف من المنافسين علي اللاعب المحرر.

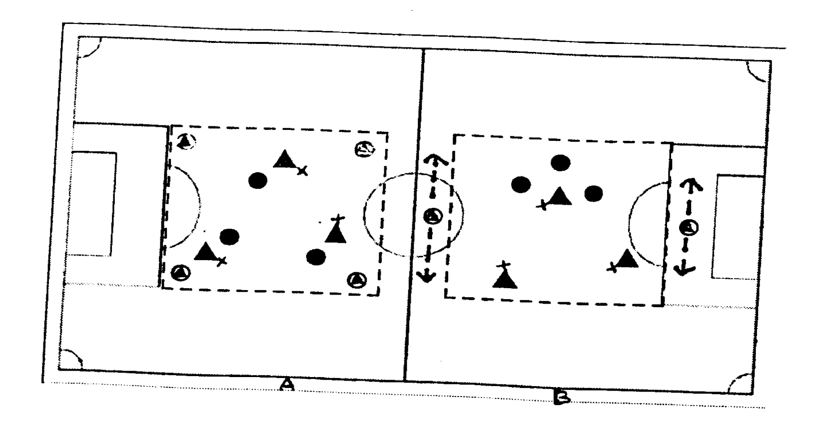
* نقاط ارشادية للمدرب :

- التركيز - التمرير الجيد لاستمرارية امتلاك والاستحواذ علي الكرة .
- الانتظار لاختيار التوقيت المناسب للتمرير الطويل .
- التحرك للأمام بسرعة لاعطاء الفرصة للاعب الممرر للتمرير .

*المتغيرات : اللعب من لمسه واحدة .

التمرين الرابع :

***الهـــدف :** تحسين الامتلاك والاستحواذ علي الكرة بواسطة اللاعب الخارجي المحايد - **(شكل ٢٧٧)**



(شكل ٢٧٧)

* **عدد اللاعبين :** ٨ - ١٠ لاعبين .

* **منطقة اللـــعب :** ملعبين مساحته ٤٠ياردة X ٤٠ياردة .

* **الزمـــن :** ٢٠ ق .

* **المعـــدات :** ٨ كونز ، عدد مناسب من الكرات .

* التنظيـــم : في الملعب A مباراة ٣ ضد ٣ مع وجود ٤ لاعبين محايدكل لاعب في كورنر .

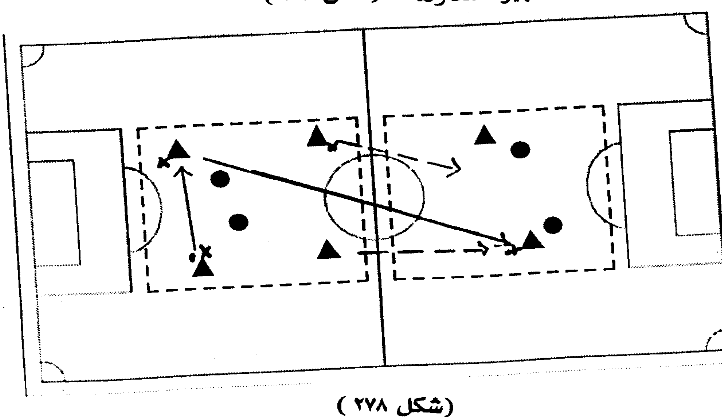
في الملعب B مباراة ٣ ضد ٣ مع وجود(٢)لاعبين محايدين بالجانب .

* التعليمـات : - في الملعب A اللاعبون المحايدون ثابتون في الركن .
- في الملعب B يتحرك اللاعبان بحرية بطول عرض الملعب .
- يُحدد للاعب المحايد لمسة واحدة أو لمستين .

* نقاط ارشادية للمدرب :
- التمرير الدقيق .
- الحركة المستمرة من جميع اللاعبين .
- الترابط والاتصال بين اللاعبين .
- يمكن استخدام الملعب بالكامل - والدفاع علي الجانبين .

التمرين الخامس

* الهدف : حركة الظهير للمعاونة - (شكل ٢٧٨)



(شكل ٢٧٨)

* عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين .

* مساحة اللـعب : ملعبين ٢٠م X ٤٠م .

*الزمـــن : ١٥ - ٢٠ ق .

* المعـــدات : ٨ كونز ، عدد مناسب من الكرات.

* التنظيـــــم : مباراة داخل مربع ٤ ضد ٢ - ويحاول فيها المهاجمون تحويل الكرة الي المربع الآخر بدون فقد لمراكزهم . ليكون اللعب داخل هذا المربع ٢ ضد ٢ .

* التـعليـمـات Instraction: التمرير للمهاجمان في الملعب الآخر - اثنان من المهاجمين يتحركوا سريعاً لتشكيل ٤ ضد ٢ مرة ثانية .

* االمـــدرب : يحتاج المهاجمان دائماً لخلق مساحة للعب واستلام الكرة وزمن مناسب للتمرير .

* نقاط ارشادية للمدرب :

- ضرورة الاتصال والربط .
- اخيار اللحظة المناسبة للتمرير والحركة للأمام .
- التمرير الدقيق .
- التحرك والجري في اللحظات المناسبة وبأوضاع سليمة .

* المتغيرات : التنافس من خلال عدد التمريرات .

التمرين السادس

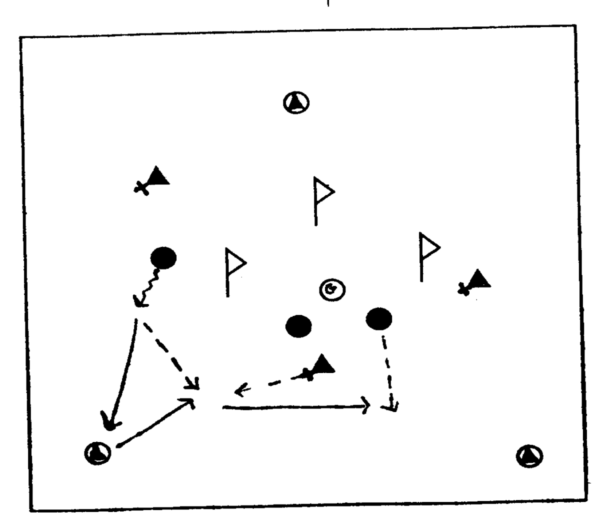
* الهدف : تحسين التصويب وتسجيل الأهداف واللعب من خلال المراكز. (شكل ٢٧٩)

* عدد اللاعبين :٩ لاعبين بالاضافة الي حارس مرمي .

* منطقة اللـعب : ٣٠ ياردة X ٣٠ ياردة .

* زمـــن اللعب : ١٥ ق

* المعـــدات : ٤ كوتزات + ٣ أعلام



(شكل ٢٧٩)

* التنظيـــم : مباراة ٣ ضد ٣ علي ٣ مرامي متواجدة علي شكل (في جميع الأجناب)، ٣ لاعبين خارجيين محايدين خارج الملعب بغرض التعاون في أداء التمريرة الحائطية .

* التعليمات : الفريق المستحوذ علي الكرة يمكنه التسجيل علي جميع الأهداف (المرامي) وكذلك استخدام اللاعبين المحايدين للتعاون فيما بينهم.

- الفريق يمكنه التسجيل بعد تمريرة واحدة علي الأقل .
- الفريق الذي يسجل يستمر استحواذه علي الكرة .

- يمكن تغيير وظائف اللاعبين بعد زمن محدد (مدافعين - مهاجمين - لاعبين محايدين .

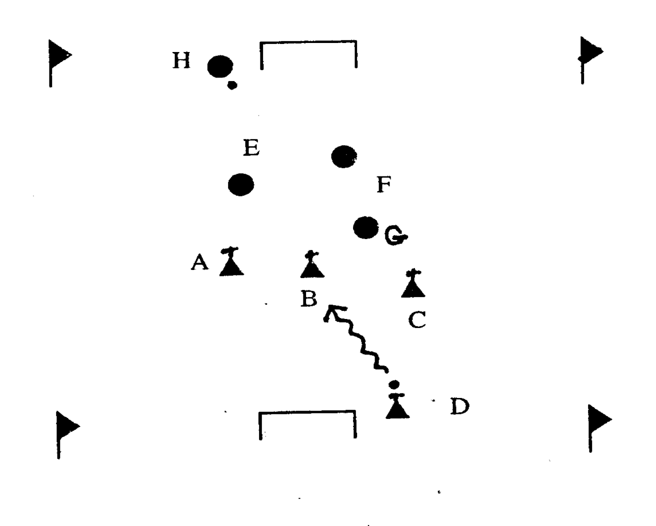
*** نقاط ارشادية للمدرب :**

- تكرار وحساب عدد التصويبات .
- استخدام الملعب بالكامل لخلق فرص مناسبة للتصويب وكذلك الفراغات والأماكن الخالية .
- استخدام اللاعب المحايد لخلق زيادة عددية .



التمرين السابع

* الهـــدف : استخدام التمريرات القصيرة (التعاون في مساحات ضيقة) علي المدافعين للتسجيل علي الهدف (المرمي) (شكل ٢٨٠)



(شكل ٢٨٠)

* عدد اللاعبين : ٨ لاعبين .

* الـــزمن : ٢٠ ق .

* المعدات : ٤ كونزات ، ٤ أعلام ، مرمين ، عدد مناسب من الكرات.

*منطقة اللعب :

* التنظيم : المهاجمون C . B . A يتسلمون الكرة من زميلهم المهاجم D ليلعبوا علي المدافعين G.F.E .

الفريق الذي يسجل يبدأ مرة ثانية في استلام الكرة من زميله الموجود بجانب المرمي ومحاولة التهديف مرة ثانية في المرمي العكسي .

* **التعليمات :** يمتلك الفريق الكرة كلما أحرز هدفاً .

* **نقاط ارشادية للمدرب :**

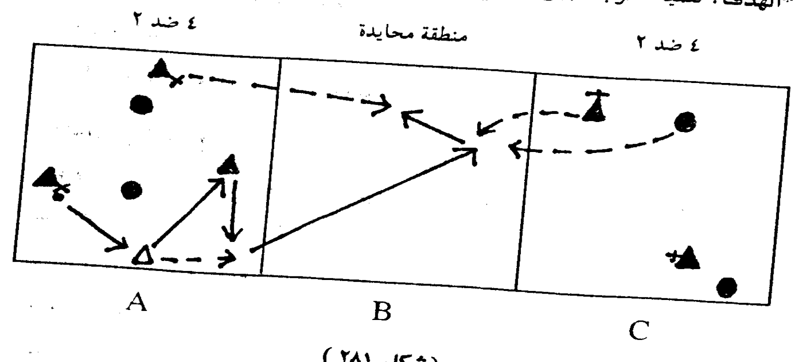
- الانتقال السريع من الهجوم للدفاع والعكس بالعكس .
- بعد تسجيل الهدف الارتداد السريع ومحاولة التسجيل مرة ثانية في النهاية الأخري من الملعب .

(يحتاج اللاعبون في هذه المباراة للتركيز والتنظيم) :

التمرين الثامن

Small Sided Games

*الهدف : تنمية الترابط بين لاعبي خط الوسط والهجوم - (شكل ٢٨١)



(شكل ٢٨١)

* عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين

*مساحة الملعب : ٣ مربعات ١٥م X ١٥م .

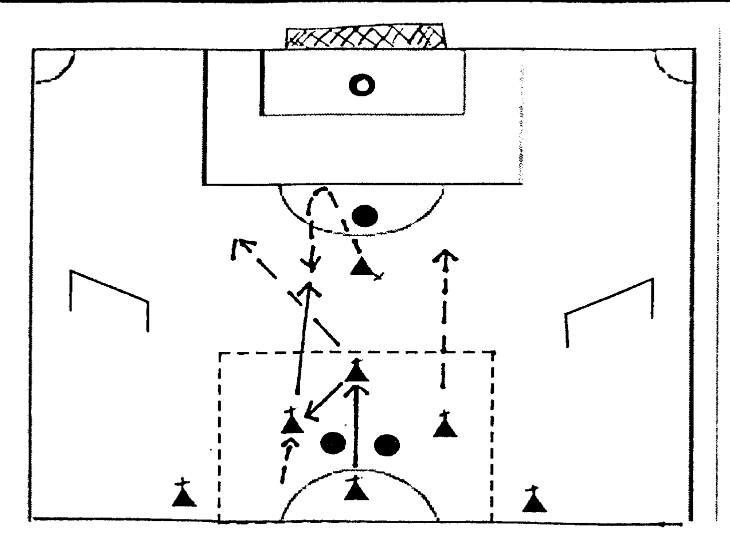
* الزمن : ١٥ - ٢٠ق .

* **المعدات:** ٨ كونز - عدد كبير من الكرات .
* **التنظيم:** ٤ ضد ٢ في الملعب A - مهاجم واحد من الملعب C ضد مدافع يحاول الاستحواذ علي الكرة - بعد التمرير في المنطقة المحايدة - اثنان من اللاعبين في المربع A يتقدموا للمنطقة Netural zone ليكونوا ٣ ضد ١ - أحد المهاجمين يتحرك للمربع C لاستلام التمرير من المنطقة المحايدة لتكوين ٤ ضد ٢ مرة ثانية داخل المربع C.
* **حجم الملعب ومساحته:** يعتمد علي قدرات اللاعبين .

* **نقاط ارشادية للمدرب:**
- خلق المساحة لاستلام التمرير .
- السرعة في التحرك المكان الجديد الأمامي .
- التنظيم السريع في أخذ المراكز .
- اختيار اللحظة المناسبة للتمرير .
- دقة التمرير .
- الاتصال والتفاهم بين المهاجمين .

التمرين التاسع

* **الهدف:** تنمية الاتصال بين المهاجمين ولاعبي خط الوسط (شكل ٢٨٢)
* **عدد اللاعبين:** من ١٢ - ١٦ لاعب .
* **مساحة اللعب:** نصف ملعب قانوني .
* **الزمن:** ٣٠ دقيقة .
* **المعدات:** ٤ كونز - ٣ مرمي - عدد مناسب من الكرات .



(شكل ٢٨٢)

* التنظيم : مباراة صغيرة ٤ ضد ٢ - يحاول فيها اللاعبون الوصول لموقف اللعب ٣ ضد ١ للتسجيل علي الهدف . يمرر أحد اللاعبين ٤ ضد ٢ من داخل المربع الي المهاجم الموجود بالخارج - ينطلق بعد هذه التمريرة اثنان من اللاعبين للخارج وتشكيل ٣ ضد ١ ومحاولة التسجيل علي الهدف .

* التعليمات : في حالة حصول المدافع علي الكرة - يجب عليه التسجيل علي أحد المرميين الموجودين بالجانب .

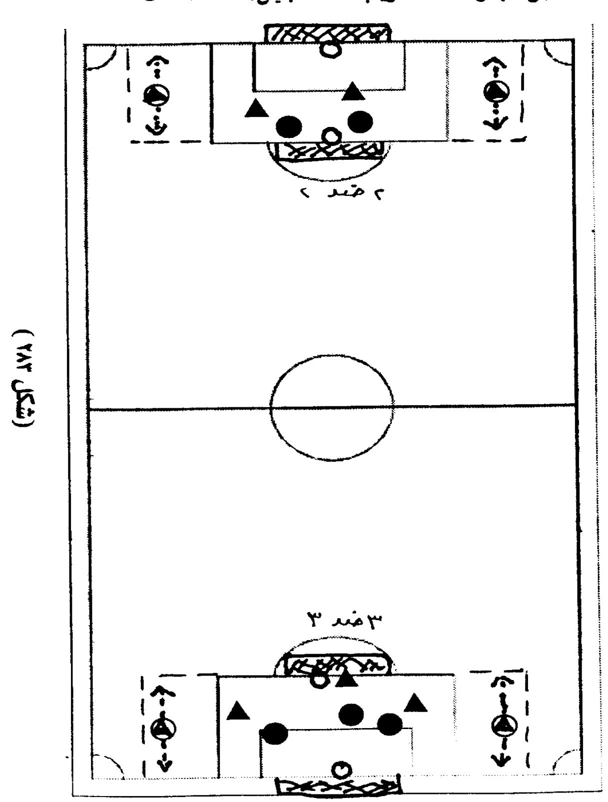
* نقاط ارشادية للمدرب :

- التركيز علي تمرير الكرة لخارج المربع قبل انطلاق المهاجم لاستلام التمرير.
- سرعة انطلاق لاعبي خط الوسط للربط مع المهاجمين .

- الجري لخلق المساحة وبواسطة لاعبي خط الوسط.
- استخدام تكرارات كبيرة للتسجيل علي المرمي .

التمرين العاشر

*** الهدف :** تحسين مهارات التصويب (التسجيل) - **(شكل ٢٨٣)**



(شكل ٢٨٣)

* عدد اللاعبين: ١٨ لاعب .

* مساحة اللعب: منطقة الـ ١٨ .

* الزمن: ١٥ ق

* المعدات: ٤ مرامي - عدد مناسب من الكرات .

* التنظيم: ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ داخل منطقة الـ ١٨ .

عدد ٢ لاعبين خارج الصندوق يمرروا الكرات العكسية داخل الـ ١٨ للاعبين - وكل فريق يحاول الدفاع عن مرمي والتسجيل في المرمي الآخر .

* نقاط ارشادية للمدرب:

تنوع وتغيير شكل التمريرات الطويلة العكسية (طويلة - قصيرة - عالية - منخفضة - تلف للداخل أو للخارج) .

- العنف في التعامل مع الكرة سواء في الدفاع أو الهجوم .

- إنهاء التصويب والتسجيل بأسرع ما يمكن .

التمرين الحادي عشر

*الهدف: الانتقال (تحويل الكرة) تحسين التهديف من التمريرات الطويلة العكسية . (شكل ٢٨٤)

* عدد اللاعبين: ١٠ - ٢٠ لاعب .

* مساحة اللعب: الملعب بكامله .

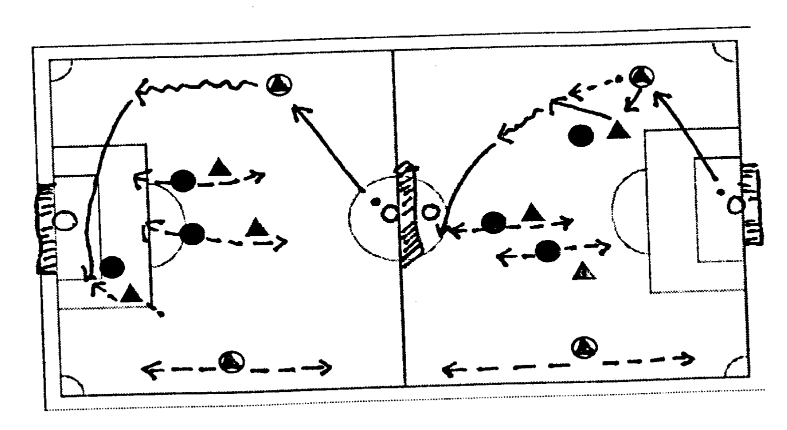
* الزمن: ٢٠ دقيقة .

* المعدات: مرمين - مرمين اضافين في المنتصف، عدد مناسب من الكرات .

* التنظيم: مباراة ٣ ضد ٣ بحارسي مرمي وعدد ٢ لاعبين محايدين في الأجناب.

- يبدأ حارس المرمي المباراه برمي الكرة الي اللاعب المحايد الذي يتعامل مع الفريق المهاجم من خلال التمرير أوالجري بالكرة تجاه الركن وتمرير الكرة طويلة عكسيـة داخل الصندوق (منطقة الـ ١٨) - ويستـمر اللعب لكل من الفريقين بهذا الأسلوب الي أن يتم تسجيل هدف أو حصول واستحواذ حارس المرمي علي الكرة .

* التعليمات، الملاحظات » : تغيير اللاعبين للجانب بعد كل ٥ ق .



(شكل ٢٨٤)

* نقاط ارشادية للمدرب :

- اللعب بسرعة علي الجانب بأسرع ما يمكن .
- التمرير الطويل من الجري وقريباً من القائم البعيد للمرمي .
- الانتقال بسرعة للدفاع أو التنظيم الدفاعي السريع .

* "المتغيرات : اللعب ٤ ضد ٤ أو ٥ ضد ٥ بدون اللاعب لموجود في المنطقة المحايدة.



(شكل ٢٨٥)

المراجـع

- إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة. المكتبة الاكاديمية الطبعة الأولى ١٩٩٩م

- أمر لله أحمدالبساطى : التدريب على خطط الهجوم فى كرة القدم - مقال علمى غيرمنشور .

- ________ : دراسةتحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة- دكتوراه - غير منشورة - جامعة الإسكندرية ١٩٩٤

- جمال علاءالدين : دراسة نظرية حول بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى تقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى ١٩٧٨م.

- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهارى فى كرة القدم ١٩٩٨م

- حنفى مختار: الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم دار الفكر العربى.

- مفتى إبراهيم: الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم - دار الكر العربى ١٩٩٤

- **Andrew Caruso : Soccer Coaching Development and Tacticks, U.S.A 1996 .**

- **Bart (1 - 2 - 3) : Courss of Englans haatleall for England Training.**

- **Brajiliam faeetledll Acaddemy : Courss of Madern Brajiliam Rearleall fot poreign Trainers.**

- **Batiy, E.G : Coaching Modern Soccer- Attack,**

Faber & Faber, London, 1980, P 121.

- Bjorn Ekblam : Raatball (so ccer). Landon.

- Jack Detchon : Soccer Journal, Tactick for the Attack, July / August, vol40, No4, 1995 .

- Gerhard Bouer : Football . G. Beard & Son Ltd, Great Britain, 1989 .

- Lauffer, B : Training The Central Midfielder in Attack, Texas Coach vol 83, No 3, oct 1993, P 42.43

- Luxbacher, J.A : Soccer steps to success, Human Kinetics publisher, champaign, 1996 .

- Miller, R : Attack from the Flank, Coach and athletic director, vol 66, No5, Dec, 1996 .

- Miller, G : Getting The Cross into the Attack, Coaching review 6, May / Jun 1983 .

- Neil Sdguirck. B : Ball Touch speed Development perfarmance Canditicning for soccer - National saccer cadche Assce ciation of Amirca, Vol 4, No 2, 1997.

- Nelson Mc Avoy : Teaching Soccer Fundamentals. Human Kinetics, U.S.A, 1998 .

- Orellana, J : Beginning the Attack with goal Coach, Vol 63, No3, 1993 .

- peter thamas : Get Redy for soccer : 1990.

- Peter Treadwell : Skill Ful Soccer, A & C Black. Ltd. London, 1995 .

- Richard Alagich : Soccer Winning Through Technique and Tactics. Mc Graw-Hill Book company New York, 1995 .

- Robson's.B : Soccer Skills, Hamlyn Publishing, G,L Italy , 1987 .

- Roubert Laufer : Coaching Soccer, Sterling Publishing, Co, inc . New York, 1989 .

- Ray Rees & Cor Van .D.M. : Coaching Soccer successfully, Human Kinetics, U.S.A, 1997 .

- Simone, D : Teaching players to change the pint of Attack, Soccer Journal, vol 42, No4, July / Aug 1997 .

- Simon M.J & Johna : Soccer Restart plays Human kinetics, U.S.A, 1994 .

- Siomne, J-M, & Reeves, J-A : Practice games for wining soccer, Human Kinetics, champaign, 1997.

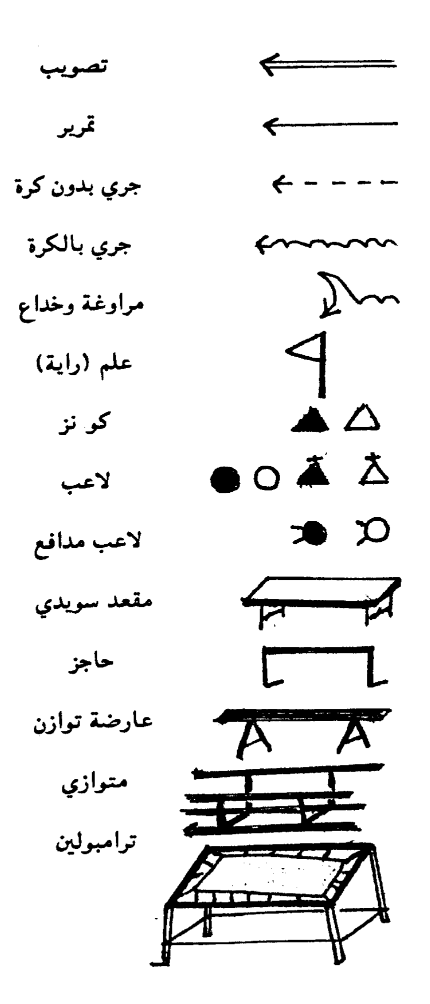
- Stahl, R : Coaching - Attack on the path to goal, Soccer Jour vol 31, No5, Sept / Oct 1986 .

- Sutller, M.A : Teaching Strategies of Soccer, Allyn and Bacon, Boston, 1996 .

- Wilkinson W.H.G : Soccer Tactick, Top team strategies explained, Ramsbury, Mar Lbrough, Revised edition Great Britain 1996.

- **Wisl & oslash : streangth and Endurace Heigarud. J of Elite soccer Players, Med Sci sports exerc, March Vol 30 Iss : 3 1998.**

بيان للاشكال والرموز المستخدمة



المحتويـــات



رقم الإيداع : ٢٠٨٧ / ٢٠٠٠